ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

(ಪರಿವರ್ಧಿತ ಬೃಹತ್ ಸಂಸ್ಕರಣ)

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು :

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯ ಮಾರ್ತಾಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ,
ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ, ಆಸ್ಥಾನವಿದ್ವಾನ್, ಆಯುರ್ವೇದರತ್ನ
ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು

L:4:6
33K9

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ರಾಜಕಮಲ ಪ್ರಕಾಶನ

ನಂ. ೧, ಹೂವಾಡಿಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಬಳೇಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು–೨೨

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

L:4:6 7870
33K9
Shiva Kumar Swamy
Health Darpan.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

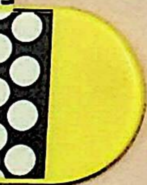
L:4:6
33K9

7870

SHRI JAGADGURU VISHWARADHYA JNANAMANDIR
(LIBRARY)
JANGAMAWADIMATH, VARANASI

Please return this volume on or before the date last stamped
Overdue volume will be charged 1/- per day.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಕಟನೆ : ೧೮

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ

(ಪರಿವರ್ಧಿತ ಬೃಹತ್ ಸಂಸ್ಕರಣ)

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು :
ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ,
ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ, ಆಸ್ಥಾನವಿದ್ವಾನ್, ಆಯುರ್ವೇದರತ್ನ,
ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು

7970

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ರಾಜಕಮಲ ಪ್ರಕಾಶನ
ನಂ. ೧, ಹೂವಾಡಿಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಬಳೇಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೨

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ಮಾಲೆಯ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಜಿ ಸಿದ್ಧರಾಜ್
ರಾಜಕಮಲ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು–೨

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೪೩
ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೪೭
ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೬೧
ಚತುರ್ಥ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೬೯

L:4:6
33K9

★

© ಪ್ರಕಾಶಕರದು

ಬೆಲೆ : ರೂ. 12—00

SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. ....7870..........

★

ಮುದ್ರಣ :
ರೋಹಿಣಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ಅರಳೇಪೇಟೆ : ಬೆಂಗಳೂರು-೨

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಿವೇದನೆ

'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ದ ಚತುರ್ಥ ಮುದ್ರಣವೀಗ ಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರ ಕೈಸೇರಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಗ್ರಂಥಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿದ, 'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ದಂತಹ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥವು ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಪ್ರಮುಖ ದೈನಿಕ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕುರಿತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನೂ, ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಗ್ರಂಥವು ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕಪ್ರಿಯವಾಗಲು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣಭೂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಹೃದಯ ವಾಚಕರ ಕೈಲಿರುವ ಈ ಆವೃತ್ತಿಯು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಂಡು, ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಪರಿವರ್ಧಿತ ಮುದ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರದೇ ಇದ್ದ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಂದಿನ ಮುದ್ರಣಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ೯೦೭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ೧೧೧೦ರವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಡೆ ನವೀನಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಾಗಿ, ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಪರಿಶ್ರಮವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರು, ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಓದಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯೋಪಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಪರಿಶ್ರಮವು ಸಫಲವೆನಿಸುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಗಳ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಸ್ತಾರ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅನೇಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ವಿಷಯುಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರು ಕೃಪೆಯಿಟ್ಟು ಪೀಠಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಓದುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈಭವವು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗದಿರಲಾರದು.

'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ' ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಸರಕಾರದವರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ನೆರವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತ ಬಂದಿರುವರು. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲು ಕಾಲೇಜುಗಳ ಲೈಬ್ರೆರಿ ಗಳಲ್ಲಿಡುವಂತೆ, (ನಂ. ಟಿ.ಬಿ.ಸಿ. ೫೦-೪೩-೪೪, ದಿನಾಂಕ ೨೭ ನವೆಂಬರ್) ಆಯಾಯ ಸ್ಕೂಲು ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದವರು ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನಿತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ೧೯೬೦-೬೧ರಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣದ ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಟಣದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಐದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ (೫೦೦ ರೂ.)ಗಳ ಸಹಾಯ ಧನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನಿತ್ತಿರುವರು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣವನ್ನು ಕನ್ನಡದ ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥ ವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ೧೯೬೩ ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಐದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಅತಿಶಯವಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಮಾನ (೫೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಅವಾರ್ಡ್ ಪ್ರೈಜು) ರೂಪವಾಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮಾನ್ಯ ವಾಚಕವರ್ಗವು, 'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ದ ಹಿಂದಿನ ಆವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಆದರಾಭಿಮಾನಗಳನ್ನೇ ಈ ಆವೃತ್ತಿಗೂ ತೋರಿಸಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವೀಯುವರೆಂದೂ ನಾವು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಕರಾದ ಜಿ. ಸಿದ್ಧರಾಜ್‌ರವರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಕಟ್ಟಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ರೋಹಿಣಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್‌ನ ಶ್ರೀಯುತ ಜಿ. ಕಲ್ಲಯ್ಯ ನವರನ್ನೂ ನಾವು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿ

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪೀಠಿಕೆ

ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ

ನಾನಾವಿಧ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನಾಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮವು ಕಿಂಚಿಜ್ಞನಾದ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಯ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಎಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಂಡಿತನಾದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನೆಯ ಯಥಾರ್ಥ ತತ್ವವನ್ನರಿಯಲು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥನಾಗಲಾರನು. ಮನುಷ್ಯನ ಊಹೆಗೆ ಆದಿ ಅಂತ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಊಹೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಿದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನರಿಯದೆ ಬೇಸತ್ತು ; ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಕರ್ತನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೆ ಊಹೆಯ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಎಂತಹ ನಾಸ್ತಿಕನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದೊಬ್ಬ ಮಹಾ ಪುರುಷನು ಇದ್ದೇ ಇರುವನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಊಹೆಯ (ತರ್ಕದ) ಆಧಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ತಾರ್ಕಿಕರಾದರೂ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತ(ಈಶ್ವರ)ನನ್ನು—"ಯಥಾ ಘಟಾದಿಕಾರ್ಯಂ ಕರ್ತೃಜನ್ಯಂ ತಥಾ ಕ್ಷಿತ್ಯಂಕುರಾದಿಕಮಪಿ । ನಚ ಕರ್ತೃತ್ವಮಸ್ಮದಾದೀನಾಂ ಸಂಭವತೀತ್ಯತಸ್ತತ್ಕರ್ತೃತ್ವೇನೇಶ್ವರಸಿದ್ಧಿಃ" ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಘಟಪಟಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರುವಂತೆ ಭೂಮಿ, ಅಂಕುರ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವಿಧ ಮಹಾ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಾನವರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಗಾಧ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಭೂಮಿ ಅಂಕುರಾದಿ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಈಶ್ವರನು ಇರುತ್ತಾನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಅಸಾಧಾರಣನಾದೊಬ್ಬ ಈಶ್ವರನನ್ನೇ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧಾಂತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳು ನಾನಾ ವಿಧ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಗಳು ಆ ಕರ್ತನನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ, ಸರ್ವ ಜಗತ್ಕರ್ತಾ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ, ಸರ್ವ ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕ ಎಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸರ್ವಲಕ್ಷಣ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಪ್ರಭುವಿನ ನಿಶ್ವಾಸ (ಉಸಿರು)ದಿಂದ ಲೋಕೋದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವಣವೇದಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದುವೆಂದು "ಅಸ್ಯ ಮಹತೋ ಭೂತಸ್ಯ ನಿಶ್ವಸಿತಮೇತದೃಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮ ವೇದೋऽಥರ್ವಾಂಗಿರಸಃ" ಎಂಬ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವನ್ನಿಶ್ವಾಸ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ವೇದ ಚತುಷ್ಟ ಯವು ಸಕಲವಿಧ ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ ವಾಗಿದೆ. ಈ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳೂ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳೂ, ಸಕಲವಿಧ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇಕೆ? ಅನಂತಾನಂತಗಳಾದ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯ, ವರ್ತಮಾನ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರು ತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೇದವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಯು "ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ವೇದಾತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯತಿ" ಎಂದು ವೇದ ವೈಭವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಗ್ರಹ ರೂಪವಾಗಿ ವೇದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳ ಬೇಕಾದರೆ ವೇದ ಚತುಷ್ಟಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ "ವಿಶ್ವಕೋಶ"ವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿತಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವೇದದ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಶೈಲಿಯು ವಿಲಕ್ಷಣ ವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವ್ಯಾಜ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳೂ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞರೂ ಆದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆ ವೇದ ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳ ಗೂಢಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣ ಕ್ಕೋಸುಗ ಅನಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲ ಮತಾಚಾರ್ಯರುಗಳಾದರೂ ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೇ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಗಲಿ! ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಗಲಿ! ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಯೆಂಬ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವೇದ, ಆಗಮ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುರಾಣಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಬೋಧಕ ಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂಬುದು ವ್ಯಾಪಕ ಶಬ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಪುರುಷರ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. "ಪುರಂತಿ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇ ಗಚ್ಛಂತೀತಿ ಪುರುಷಾಃ। ಪುರ ಅಗ್ರಗಮನೇ ಇತಿ ಧಾತ್ವರ್ಥಸಾಮರ್ಥ್ಯಾತ್ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇಸರಾಃ ಪುರುಷಾಃ" ಎಂಬ ಪಾಣಿನಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತಕ್ಕ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ "ಪುರುಷ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುರುಷರು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಏಕಮಾತ್ರ ಗುರಿ ಯಾಗಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇ "ಅರ್ಥ" ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥವು ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಅರ್ಥ (ಪ್ರಯೋಜನ)ಗಳ ಆರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯರು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ ದರೆ ಶರೀರವು "ಮೂಲಸಾಧನ"ವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಮೋಘವಾದ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಮನುಷ್ಯ ನೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಲು ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತತ್ತದನುಗುಣವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

"ಶರೀರಂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತವಿಕಾರಾತ್ಮಕಮಾತ್ಮನೋ ಭೋಗಾಯ ತನಂ" ಎಂಬ ಚರಕಮುನಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ದಿಂದ ಆಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ಶರೀರವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಭೂತವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ, ಶುದ್ಧ, ಬುದ್ಧ, ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಕಲೋಪಭೋಗಗಳಿಗೆ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವು ದಲ್ಲದೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ವಾಸಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮನ ವಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣವೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಶರೀರಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ" ಎಂದು ನಾಲ್ಕುವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ನೀತಿ ವಚನವೂ ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಶರೀರವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತನಾಗುವನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಪುರಾಣಗಳೂ ಶರೀರ ಸಹಿತನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮಗಳೂ ಸುಖ ದುಃಖಗಳೂ ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳೂ ಶರೀರಿಯಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿಗಳಾದರೂ ಶರೀರದ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗಾದರೂ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ದೂರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ "ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ" ಎಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಎಂತಹ ಮಹತ್ವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಆದುದರಿಂದ "ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಸರ್ವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬುದೇ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾದಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೃಢವಾಗಿರತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುದಾಗಿಲ್ಲ. "ಶೀರ್ಯತ ಇತಿ ಶರೀರಂ" ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಶರೀರವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೀಣ ಸ್ವಭಾವದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಲಕರ್ಮಗಳ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗಾದಿಗಳೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ! ಅದರ ಪಾಡನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಶರೀರವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ; ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಶರೀರವು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ; ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕರಾಳಕಾಲನಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಾದಿಗಳ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕರ್ತವ್ಯವಾದಂತಾಯಿತು. ಈ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರನಾದವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಎಷ್ಟುದೂರ ಹೋದರೂ ಕಡೆಗೆ ಹಿತಾಹಿತ ಬೋಧಕವೂ, ದೃಷ್ಟಫಲದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಶ್ರಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಈ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ, ಅಹಿತ, ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದದ ವರಪ್ರಸಾದಬಲದಿಂದಲೇ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಕೃಪೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣ ಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ಹಿತಾಹಿತಂ ವ್ಯಾಧೇರ್ನಿದಾನಂ ಶಮನಂ ತಥಾ ।
ವಿದ್ಯತೇ ಯತ್ರ ವಿದ್ವದ್ಭಿಃ ಸ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಚ್ಯತೇ ॥
ತಸ್ಯಾಽಽಯುಷಃ ಪುಣ್ಯತಮೋ ವೇದೋ ವೇದವಿದಾಂ ಮತಃ ।
ವಕ್ಷ್ಯತೇ ಯನ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಲೋಕಯೋರುಭಯೋರ್ಹಿತಃ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೧

ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ, ಅಹಿತ, ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ವಿವೇಚನೆಯೂ, ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಶಮನವೂ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಯಾದ ಆಯು ರ್ವೇದವು ಮಾನವರಿಗೆ ಇಹಪರಲೋಕಗಳ ಹಿತ ಸಾಧನೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೆಂಬುದೇ ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ, ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹಾ ಮುನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅವತಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆದಿಕಾರಣನೆಂದು ಚರಕಾದಿಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಋಗ್ಯಜುಃಸಾಮಾಥರ್ವಾಖ್ಯಾನ್ ದೃಷ್ಟ್ವಾವೇದಾನ್ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ |
ವಿಚಿಂತ್ಯ ತೇಷಾಮರ್ಥಂಚೈವಾಯುರ್ವೇದಂ ಚಕಾರ ಸಃ ||

(ಬ್ರ. ವೈ. ಪು. ಅ. ೧೬)

ಬ್ರಹ್ಮನು ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು.

ಇಹಖಲ್ವಷ್ಟಾಂಗಮಾಯುರ್ವೇದಮಥರ್ವವೇದಸ್ಯೋಪಾಂಗಮನು ತ್ಪಾದ್ಯೈವ ಪ್ರಜಾಃ ಶ್ಲೋಕಶತಸಹಸ್ರಂ ಕೃತವಾನ್ ಸ್ವಯಂಭೂಃ | ತತೋಽಲ್ಪಾಯುಷ್ಟ್ವಮಲ್ಪಮೇಧಸ್ತ್ವಂ ಚಾಽಽಲೋಕ್ಯ ನರಾಣಾಂ ಭೂಯೋಽಷ್ಟಧಾ ಪ್ರಣೀತವಾನ್ ||

ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೧.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಅಂಗಭೂತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅಧ್ಯಾಯಗಳುಳ್ಳ 'ಬ್ರಹ್ಮಸಂಹಿತೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿದನು; ಅನಂತರ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯರೂ, ಅಲ್ಪ ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಆಗುವರೆಂಬುದನ್ನು ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನೇ ಎಂಟು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮನು ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಗೆ ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಅನಂತರ ದಕ್ಷ ಪ್ರಜಾಪತಿಯು ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ, ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು ಇಂದ್ರನಿಗೂ, ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ದೇಹಾಲಸ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದುವು. ಆಗ ಅಂಗೀರಸ, ಜಮದಗ್ನಿ, ಕಶ್ಯಪ, ಭರದ್ವಾಜ ನೊದಲಾದ ಮುನಿಗಳು ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನರಿಯದೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಿಮಾಲಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಒಂದು ಸಭೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಮುನಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ, ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ಬಲದಿಂದ, ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಅಮರಪತಿಯಾದ ಇಂದ್ರನಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆಗ ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯೇ ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಯೋಗ್ಯನಾದವನೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ಆ ಮುನಿಯನ್ನು ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯು ಅಮರಾವತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸುರಮುನಿಗಳಿಂದ ಪರಿಸೇವಿತನಾದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಜಯಾಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿ, ಇಂದ್ರನು ವಿಮಲಮತಿಯಾದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು.

ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಆ ಋಷಿ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದ ಪುನರ್ವಸು ಮುನಿಯು (ಇವನಿಗೆ ಆತ್ರೇಯನೆಂತಲೂ ಉಪನಾಮವಿರುತ್ತದೆ) ಭರದ್ವಾಜೋಪದಿಷ್ಟವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಅಗ್ನಿವೇಶ, ಭೇಲ, ಜತೂಕರ್ಣ, ಪರಾಶರ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಗಳೆಂಬ ಆರುಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು ; ಅತ್ಯಂತ ಕುಶಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತಿಗಳಾದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಅಗ್ನಿವೇಶನು ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ರಚಿಸಿರುವ ಅಗ್ನಿವೇಶತಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿಯೂ, ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ವಿಭಾಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನಿದಾನ, ವಿಮಾನ, ಶಾರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿ ಎಂಬ ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನು.

ವಿಸ್ತಾರಯತಿ ಲೇಶೋಕ್ತಂ ಸಂಕ್ಷಿಪತ್ಯತಿವಿಸ್ತರಂ ।
ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ ಕುರುತೇ ತಂತ್ರಂ ಪುರಾಣಂ ಚ ಪುನರ್ನವಂ ॥

ಚರಕ ಸಿ. ಸ್ಥಾ.

ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ, ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೂತನವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವನೇ 'ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಚರಕಮುನಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನಾದುದರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವು "ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ" ಎಂದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿತು. ಒಬ್ಬನು ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಕೂಡಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಪ್ರಯಮಾಡದೆ ಹೋಗುವನು ; ಅವನ ವಂಶದವನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಆ ಹಣವನ್ನೇ ದೇಶಸೇವೆ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ವಿದ್ಯಾಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟವನಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಂತೆಯೇ ಈ ತಂತ್ರವು ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತನಾದ ಅಗ್ನಿವೇಶನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗದೆ ಚರಕಮುನಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡಿತು. ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕನೂ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯಕರ್ತನೂ ಆದ ಪತಂಜಲಿಯೇ ಆಗಿರುವನೆಂಬುದು, ಈ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ 'ಚರಕ ಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ—

ಪಾತಂಜಲಮಹಾಭಾಷ್ಯಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೈಃ ।
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯದೋಷಾಣಾಂ ಹಂತ್ರೇಽಹಿಪತಯೇ ನಮಃ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪತಂಜಲಿಚರಿತವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದ ೫ನೆಯ ಸರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ—

ಸೂತ್ರಾಣಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರೇ ಚ ಸಂಹಿತಾಮತುಲಾಂ
ಕೃತ್ವಾ ಪತಂಜಲಿಮುನಿಃ ಪ್ರಚಾರಯಾಮಾಸ ಜಗದಿದಂ ಸರ್ವಂ ॥

ಎಂಬ ಈ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ, ಪತಂಜಲಿಗೆ ಚರಕನೆಂಬ ಉಪನಾಮವಿದ್ದಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರರಾದ ಕಾಶೀರಾಮ ಪಂಡಿತರು ಗೂಢಾರ್ಥದೀಪಿಕೆಯ 'ಲೌಹಮಾರಣ' ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತಥಾ ತಂತ್ರೇ ಲೋಹಾ ಬಹುವಿಧಾ ಮತಾಃ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದೂ ಮತ್ತು ಚಕ್ರದತ್ತನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತು ಸ್ಪರ್ಶಾದಿನಾಪಿ ಪಾಕಜ್ಞಾನಮುಕ್ತಂ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿರುವ "ಅನಡ್ವಲೋದಕಂ ಪಾದರೋಗಃ ದಧಿತ್ರಪುಸಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೋ ಜ್ವರಃ, ಆಯುಷೇ ಘೃತಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತ್ರವು ಚರಕಮುನಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಹುಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೂ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪ ಸಿದ್ಧಿ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ಲೋಪಗೊಂಡವು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪಂಚನದ (ಪಂಜಾಬ್) ದೇಶವಾಸಿಯಾದ ದೃಢಬಲಾಚಾರ್ಯನು ಲುಪ್ತಗಳಾದ ಈ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಸ್ಥಾನ, ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನವಲೋಕಿಸಿ ಚರಕಮುನಿಯ ಗ್ರಂಥಶೈಲಿಯಂತೆಯೇ ರಚಿಸಿ, ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದನೆಂಬುದು ; ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ೩೦ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ, "ಅಸ್ಮಿನ್ ಸಪ್ತದಶಾಧ್ಯಾಯಾಃ ಕಲ್ಪಾಃ ಸಿದ್ಧಯ ಏವ ಚ । ನಾಽಸಾದ್ಯಂತೇಽಗ್ನಿವೇಶಸ್ಯ ತಂತ್ರೇ ಚರಕ ಸಂಸ್ಕೃತೇ॥ ತಾನೇತಾನ್ ಕಾಪಿಬಲಃ ಶೇಷಾನ್ ದೃಢಬಲೋಽಕರೋತ್। ತಂತ್ರಸ್ಯಾಽಸ್ಯ ಮಹಾರ್ಥಸ್ಯ ಪೂರಣಾರ್ಥಂ ಯಥಾತಥಂ" ಎಂಬ ೨೭೪–೨೭೫ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ "ಇದಮನ್ಯೂನಶಬ್ದಾರ್ಥಂ ತಂತ್ರಂ ದೋಷವಿವರ್ಜಿತಂ। ಅಖಂಡಾರ್ಥಂ ದೃಢಬಲೋ ಜಾತಃ ಪಂಚನದೇ ಪುರೇ ॥ ಕೃತ್ವಾ ಬಹುಭ್ಯಸ್ತಂತ್ರೇಭ್ಯೋ ವಿಶೇಷಾಚ್ಛ ಬಲೋಚ್ಚಯಂ । ಸಪ್ತದಶೌಷಧಾಧ್ಯಾಯ ಸಿದ್ಧಿಕಲ್ಪೈರಪೂರಯತ್॥ ಎಂಬ ೭೮–೭೯ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗ್ರಂಥದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವ "ಅಗ್ನಿವೇಶಕೃತೇ ತಂತ್ರೇ ಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೇ | ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನೇऽಷ್ಟಮೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಢಬಲೇನ ತು | ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಂ ಸ್ವಸಿಧ್ಯರ್ಥಂ ಸಮಾಸೇನ ಸಮಾಪಿತಂ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದಲೂ ವಿಶದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಢಬಲನು ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂಬುದು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ,ಪದವೀವಿಭೂಷಿತರಾದ ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯು ಆಧುನಿಕಾಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಲೋಪಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚರಕಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ "ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನೇ ತು ವಾಗ್ಭಟಃ | ಶಾರೀರೇ ಸುಶ್ರುತಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಚರಕಸ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಿತೇ" ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ನ್ಯಾಯ ವೈಶೇಷಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನರಿಯದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವ ವೈದ್ಯನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚರಕವೂ, ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತವೂ ಉನ್ನತಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಟೀಕಾಕಾರರಾದ ಡಲ್ಹಣ, ಚಕ್ರಪಾಣಿ, ವಿಜಯರಕ್ಷಿತ, ಶ್ರೀಕಂಠದತ್ತ, ಹೇಮಾದ್ರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ, ಭೇಡ, ಜತೂಕರ್ಣ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿ ಮೊದಲಾದ ತಂತ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವರು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸದ್ಯಃ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಗ್ಭಟನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದರೂ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಪಠನ ಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂಬುದನ್ನು, ವಾಗ್ಭಟನು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ—"ಋಷಿಪ್ರಣೀತೇ ಪ್ರೀತಿಶ್ಚೇನ್ಮುಕ್ತ್ವಾ ಚರಕಸುಶ್ರುತೌ | ಭೇಡಾದ್ಯಾಃ ಕಿಂ ನು ಪಠ್ಯಂತೇ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವನು. ಮತ್ತು ನೈಷಧ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಹರ್ಷ ಮಹಾಕವಿಯು—

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

"ಕನ್ಯಾಂತಃಪುರಬಾಧನಾಯ ಯದಧೀಕಾರಾನ್ನದೋಷಾ ನೃಪಂ | ದ್ವೌ ಮಂತ್ರಿಪ್ರವರಶ್ಚ ತುಲ್ಯಮಗದಂಕಾರಶ್ಚ ತಾವೂಚತುಃ | ದೇವಾಕರ್ಣಯ ಸುಶ್ರುತೇನ ಚರಕಸ್ಯೋಕ್ತೇನ ಜಾನೇಽಖಿಲಂ ಸ್ಯಾದಸ್ಯಾನಲದಂ ವಿನಾ ನ ದಲನೇ ತಾಪಸ್ಯ ಕೋಪಿ ಕ್ಷಮಃ||" (ನೈಷಧ ಕಾ. ಸ. ೪ ಶ್ಲೋ. ೧೧೬) ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವನೇ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಹೇಳಿ, ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಅಂತ್ಯ ದಲ್ಲಿ ದೃಢಬಲಾಚಾರ್ಯನು—"ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಹ್ನಿವೇಶಸ್ಯ ಸುಸ್ಥಾತುರಹಿತಂ ಪ್ರತಿ | ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ ಯನ್ನೇ ಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ಕ್ವಚಿತ್" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ, ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಚರಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಹಿತಕರಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಬೇರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನಂತೋದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಋಷಿಪ್ರಣೀತವಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮುನಿಯ ಮಗ ನಾದ ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇವಾಸುರರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉಪದಿಷ್ಟ ವಾದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದರು. ಇಂದ್ರನು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಧನ್ವಂತರಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿ, ಅವನನ್ನು ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು. "ಧನ್ವಂ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಂ ತಸ್ಯ ಅಂತಂ ಪಾರಂ ಇಯರ್ತಿ ಗಚ್ಛತೀತಿ ಧನ್ವಂತರಿಃ" ಎಂದರೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೆಂದರ್ಥವಾಗು ತ್ತದೆ. ಈತನು ಕಾಶೀರಾಜನ ಪುತ್ರನಾಗಿ ಅವತರಿಸಿ ದಿವೋದಾಸನೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡು ಔಪಧೇನವ, ವೈತರಣ, ಔರಭ್ರ, ಪೌಷ್ಕಲಾವತ, ಕರ ವೀರ್ಯ, ಗೋಪುರರಕ್ಷಿತ, ಸುಶ್ರುತ, ಭೋಜ, ನಿಮಿ, ಕಾಂಕಾಯನ, ಗಾರ್ಗ್ಯ, ಗಾಲವರೆಂಬ ೧೨ ಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಸರಿನ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯವನಾದ ಸುಶ್ರುತನೇ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಕರ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮ ದಿಂದಲೋ! ಭಾರತೀಯರ ದುರ್ದೈವದಿಂದಲೋ! ಈ ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಾಮಾವಶೇಷಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯೊಂದೇ ಜೀವಿತದಿಂದಿದ್ದು ಮಹಾಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಯುಧಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವದವರು ೧೨೭ ವಿಧ ಗಳಾದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರೀರಾವಯವಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಪ್ರಣೀತಗಳಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅನಂತ ಗ್ರಂಥ ಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಪಠನ ಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕಗಳಾದ ಸಕಲ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವು ಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಲು ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ :— ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಾಗ್ಭಟನು ರಚಿಸಿರು ತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಲ್ಯ ಶಾಲಾಕ್ಯಾದಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇರು ತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈತನು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಜನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಕ್ರಿಸ್ತಶಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ೨೦೦ ವರ್ಷ ಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇವನಾದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವನು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದ ರಲ್ಲಿಯೂ ಸೂತ್ರ ನಿದಾನಾದಿ ಸ್ಥಾನಗಳಿರುವುವಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತರ ಸ್ಥಾನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ "ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವೆಲ್ಲ ಈಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆಯೆಂದು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು "ತೇಭ್ಯೋಽತಿವಿಪ್ರಕೀರ್ಣೇಭ್ಯಃ ಪ್ರಾಯಃ ಸಾರತರೋಚ್ಚಯಃ। ಕ್ರಿಯತೇಽಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ ನಾತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಿಸ್ತರಂ" (ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ) ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತಾವಯವಗಳಿಗೂ ಹೃದಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳಿಗೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹೃದಯದಂತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೧೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದ "ಸೋಮದೇವಪರಿಭಾಷಾ" ಮತ್ತು "ರಸಹೃದಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈತನು ವಿ. ಶ. ೧೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೌದ್ಧರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂತಲೂ, ಧರ್ಮರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂತಲೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವನು ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯದ ವಾಗ್ಭಟನಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಾಚೀನನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಈತನನ್ನು ೨೦೦೦ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದನೆಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುವರಾದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನ ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರು ಭಿನ್ನಕಾಲೀನರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ 'ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ' ಎಂದು ಪಂಡಿತರು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಾಸ್ಕರಸಂಹಿತಾ, ಧನ್ವಂತರಿ ವಿರಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾತತ್ವವಿಜ್ಞಾನತಂತ್ರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾದರ್ಶನ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೌಮುದೀ, ಅಶ್ವಿನಿಪ್ರಣೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸಾರತಂತ್ರ, ಭ್ರಮಘ್ನ, ನಕುಲಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಕಸರ್ವಸ್ವ, ಸಹದೇವಪ್ರಣೀತ ವ್ಯಾಧಿಸಿಂಧುವಿಮರ್ದನ, ಯಮರಾಜ ಪ್ರಣೀತ ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ, ಚ್ಯವನಪ್ರಣೀತ ಜೀವದಾನ, ಜನಕಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಸಂದೇಹಭಂಜನ, ಜಾಬಾಲಿಪ್ರಣೀತ ತಂತ್ರಸಾರ, ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳು ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧ ನೆಯ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :—೧. ಔಪಧೇನವತಂತ್ರ, ೨. ಔರಭ್ರ ತಂತ್ರ, ೩. ವೃದ್ಧಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ, ೪. ಪೌಷ್ಕಲಾವತ ತಂತ್ರ, ೫. ವೈತರಣ ತಂತ್ರ, ೬. ಭೋಜಸಂಹಿತೆ, ೭. ಕರವೀರ್ಯತಂತ್ರ, ೮. ಗೋಪುರರಕ್ಷಿತ ತಂತ್ರ, ೯. ಕಾಪಿಲತಂತ್ರ, ೧೦. ಗೌತಮತಂತ್ರ. ಈ ೧೦ ತಂತ್ರಗಳು ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೨ನೆಯ ಶಾಲಾಕ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ:—೧. ವಿದೇಹತಂತ್ರ, ೨. ನಿಮಿತಂತ್ರ, ೩. ಕಾಂಕಾಯನತಂತ್ರ, ೪. ಗಾರ್ಗ್ಯತಂತ್ರ, ೫. ಗಾಲವ ತಂತ್ರ, ೬. ಸಾತ್ಯಕಿತಂತ್ರ, ೭. ಶೌನಕತಂತ್ರ, ೮. ಕರಾಲತಂತ್ರ, ೯. ಚಕ್ಷುಷ್ಯತಂತ್ರ, ೧೦. ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ಈ ೧೦ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶಾಲಾಕ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩ನೆಯ ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ:—೧. ಅಗ್ನಿವೇಶತಂತ್ರ, ೨. ಭೇಲಸಂಹಿತೆ, ೩. ಜಾತೂಕರ್ಣಸಂಹಿತೆ, ೪. ಹಾರೀತಸಂಹಿತೆ, ೫. ಖರನಾದಸಂಹಿತೆ, ೬. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಸಂಹಿತೆ, ೭. ಆತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ, ೮. ಪರಾಶರಸಂಹಿತೆ, ೯. ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಸಂಹಿತೆ, ಈ ೯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ರಚಿಸಿರುವ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಉತ್ತರ ತಂತ್ರದ ೬೦ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. "ದೇವಗ್ರಹಾಃ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಮಸುರಾಸ್ಸಂಧ್ಯಯೋರಪಿ | ಗಂಧರ್ವಾಃ ಪ್ರಾಯಶೋಽಷ್ಟಮ್ಯಾಂ ಯಕ್ಷಾಶ್ಚ ಪ್ರತಿಪದ್ಯಥ (ಶ್ಲೋ. ೧೭||) ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ಚ ಪಿತರಃ ಪಂಚಮ್ಯಾಮಪಿ ಚೋರಗಾಃ| ರಕ್ಷಾಂಸಿ ನಿಶಿ ಪೈಶಾಚಾಶ್ಚತು ರ್ದಶ್ಯಾಂ ವಿಶಂತಿಚ||" (ಶ್ಲೋ. ೧೮)||"ಹಿಂಸಾ ವಿಹಾರಾ ಯೇ ಕೇಚಿದ್ದೇವ ಭಾವಮುಪಾಶ್ರಿತಾಃ | ಭೂತಾನೀತಿ ಕೃತಾ ಸಂಜ್ಞಾ ತೇಷಾಂ ಸಂಜ್ಞಾ ಪ್ರವಕ್ತೃಭಿಃ || ಗ್ರಹಸಂಜ್ಞಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಯಸ್ಮಾದ್ವೇತ್ತ್ಯನಯಾ ಭಿಷಕ್| ವಿದ್ಯಯಾ ಭೂತವಿದ್ಯಾತ್ವಮತ ಏವ ನಿರುಚ್ಯತೇ||" (ಶ್ಲೋ. ೨೬-೨೭) ಎಂದಾರಂಭಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕಡೆಯವರೆಗೂ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಂಕ್ಷೇಪ ವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೫ ನೆಯ ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ :—೧. ಜೀವಕತಂತ್ರ, ೨. ಪಾರ್ವತಕತಂತ್ರ, ೩. ಬಂಧಕತಂತ್ರ, ೪. ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷತಂತ್ರ, ಈ ೪

 CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗ್ರಂಥಗಳು ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೬ನೆಯ ಅಗದ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ :—೧. ಕಾಶ್ಯಪಸಂಹಿತೆ, ೨. ಅಲಂಬಾಯನಸಂಹಿತೆ, ೩. ಉಶನಸಂಹಿತೆ, ೪. ಸನಕಸಂಹಿತೆ, ೫. ಲಾಟ್ಯಾಯನ ತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಸಾಯನಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೭ನೆಯ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :—೧. ಪಾತಂಜಲತಂತ್ರ, ೨. ವ್ಯಾಳಿತಂತ್ರ, ೩. ವಶಿಷ್ಠತಂತ್ರ, ೪. ಮಾಂಡವ್ಯತಂತ್ರ, ೫. ನಾಗಾರ್ಜುನತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೮ನೆಯ ವಾಜೀಕರಣ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ :—೧. ಕುಚುಮಾರ ತಂತ್ರ, (ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಕೌಚುಮಾರಃ ಔಪನಿಷದಿಕಂ' ಎಂದು ವರ್ಣನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈ ತಂತ್ರವು) ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಶು, ವೃಕ್ಷ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :— ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಕವಾದ ಶಾಲಿಹೋತ್ರ ಸಂಹಿತೆ, ನಕುಲ ವಿರಚಿತ ಅಶ್ವವೈದ್ಯ, (ಇದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ), ಗಜಾಯುರ್ವೇದ (ಇದು ಪೂನಾದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ), ವೃಕ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ. (ಇದು ಭಾರತರತ್ನ ಗಟ್ಟುಲಾಲ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿದೆ) ಮತ್ತು ರತ್ನ, ಖನಿಜ, ಭೂವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾಧವನಿದಾನ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮಾಧವಕರನೆಂಬ ಪಂಡಿತನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ಲಕ್ಷ್ಮಣಸೇನನೆಂಬ ರಾಜನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಂಗದೇಶದ ವೈದ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯನಾಗಿದ್ದನು. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿದತ್ತನು ಮಾಧವಕರನ ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ನಿದಾನಗಳನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ನಿದಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಿದಾನಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ, ಎಂಬ ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯೋಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಏಕಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರದತ್ತ :—ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಚರಕಸಂಹಿತೆಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ 'ಚರಕಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದಾಂಕಿತನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿ ದತ್ತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾಧವಕರನು ನಿದಾನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಧವನಿದಾನದ ರೋಗಕ್ರಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮಾಧವಕರನ ಅನಂತರದಲ್ಲಿದ್ದವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ನರಪಾಲರಾಜನಲ್ಲಿ ರಾಜವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನು. ಕಲ್ಕತ್ತಾ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಾಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ, ಕವಿರಾಜ ಗಣನಾಥಸೇನರು ತಮ್ಮ 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಶಾರೀರಕ'ದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ತತಶ್ಚ ಪರಮೇಕಾದಶಶತಕೇ ಚಕ್ರಪಾಣಿರ್ನಾಮ ನರಪಾಲರಾಜಸ್ಯ ವೈದ್ಯವರಃ ಪ್ರಾದುರ್ಬಭೂವ....ಚಕ್ರಪಾಣಿಶ್ಚ ತತ್ರ ಖ್ರಿಸ್ತೀಯೈಕಾದಶಶತಕ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಇತಿ ಸರ್ವವಾದಿ ಸಮ್ಮತಃ ಸಿದ್ಧಾಂತಃ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಹೇತುಃ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಚಕ್ರಪಾಣಿದತ್ತನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಯಪಾಲರಾಜನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದೆಂದರಿತು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೫ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವದಾಸಸೇನನೆಂಬ ಪಂಡಿತನು ಇದಕ್ಕೆ "ತತ್ತ್ವ ಚಂದ್ರಿಕೆ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬರೆದಿರುವನು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ವಂಗದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ವೈದ್ಯಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಷ್ಠ ಮತ್ತು ರಸೌಷಧಿಗಳು ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತೆ :—ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಮೊಗಲರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದ ವೃಂದಮಾಧವ, ಭಾವಮಿಶ್ರ, ಮಲ್ಲಿನಾಥ, ಶಿವದಾಸ, ವಂಗ ಸೇನರೆಂಬ ವೈದ್ಯೋತ್ತಮರ ಸಮಕಾಲೀನನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಭಾಷಾ, ನೇತ್ರ, ಮುಖ, ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಸಂಖ್ಯಾರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿತಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಡದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಘಂಟು ನಾಮಮಾತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲೌಷಧಗಳೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈತನು 'ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪದ್ಧತಿ'ಯೆಂಬ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇದೇ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತವಲ್ಲಿ ಅಂಬಾಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮೀಪವಲ್ಲಿ ಶಾಕಂಭರೀದೇವಿಯ ಮಂದಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂದಿರದ ಸಮೀಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಹಮ್ಮೀರ ಭೂಪತಿಯು ಆಳುತ್ತಿದ್ದನು ಈತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರಾಘವದೇವನೆಂಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಿದ್ದನು. ಈತನಿಗೆ ಗೋಪಾಲ, ದಾಮೋದರ, ದೇವದಾಸರೆಂಬ ಮೂವರು ಪುತ್ರರಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯವನಾದ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ ಪುತ್ರರಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರ, ಕೃಷ್ಣರೆಂಬುವ ರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪಂಡಿತನೇ ಈ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ "ಇತಿ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರ ಸೂನುನಾ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಾ ಚಾರ್ಯೇಣ ವಿರಚಿತಾಯಾಂ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತಾಯಾಂ" ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಈ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ ಪುತ್ರನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗ ಧರನೇ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ, ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಪ್ರಕಾಶ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಭಾವಮಿಶ್ರನು ಮದರಾಸ್ ಪ್ರಾಂತದವನಾಗಿರುವನು. ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟ ಮೊದ ಲಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವ "ಫಿರಂಗ" (ಗನೇರಿಯಾ) ಮೊದಲಾದ ನವೀನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ವಿಶದ ವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಹರೀತಕ್ಯಾದಿ' ನಿಘಂಟು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಸವರಾಜೀಯ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೫ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ದೇಶವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ವೀರಶೈವ ಮತೀಯನಾದ ಕೊಟ್ಟೂರು ಬಸವರಾಜಪಂಡಿತನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳ ಸಾರವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಇದು ಆಧುನಿಕವಾದರೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿದಾನವೂ, ರೋಗಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ, ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುವ ಕಾಷ್ಠೌಷಧಿಗಳೂ, ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆಂಧ್ರ ದೇಶದಲ್ಲಾದ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯಾಯುರ್ವೇದ ಮಹಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಕಂಠವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ೮-೧೦ ಮುದ್ರಣಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿತವಾಗಿ ಆಂಧ್ರ ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು, ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿ ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಬಸವರಾಜ ಪಂಡಿತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಮಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈತನು ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೮ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸಕಲ ವಿದ್ಯಾಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೧೦೮ ತರಂಗಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ೯ ಕಲ್ಲೋಲಗಳಿಂದ ಮುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ೬ನೆಯ ಕಲ್ಲೋಲದಲ್ಲಿ ೨೧ ರಿಂದ ೨೭ನೆಯ ತರಂಗದ ವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಸಾರಾಂಶವು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟ ಮಹಾರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅವುಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಪಾರದ ಸಂಸ್ಕಾರ ವರ್ಣನೆ, ವನೌಷಧಿಗಳ ಗುಣದೋಷ ವರ್ಣನೆ, ದಿನಚರ್ಯೆ, ಪ್ರಧಾನ ರಸೌಷಧಿಗಳು, ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ, ಗಜಾಯುರ್ವೇದ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರತ್ನಪರೀಕ್ಷೆ, ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಂಗ್ರಹರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಈತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ—

ಆಸೀದುಜ್ಜಯಿನೀಪತಿರ್ಮರುಲಸಿದ್ಧೇಶೋ ಗುರುಃ ಪ್ರಸ್ಫುರ ।
ತ್ಪಾದೇಶೋಥ ವಸಂತದೇವಮಹಿತ ಶ್ರೀಮಲ್ಲಿಕಾದ್ಯರ್ಜುನೌ ॥
ವೀರಶ್ಚೆನ್ನ ಪರಸ್ತತೋ ಗುರುಪದಸ್ವಾಮೀ ವಸಂತಸ್ತತ ।
ಸ್ತಸ್ಮಾದುನ್ನತಚೆನ್ನವೀರ ವಿಭುರಿತ್ಯಾಚಾರ್ಯ ಪಾರಂಪರೀ ॥

ಎಂದು ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಭಗವತ್ಪೂಜ್ಯ ಪಾದರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲೋಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ದೀಕ್ಷಾ ಗುರು ಚೆನ್ನವೀರಕರ ಸಂಜಾತೇನ ವಿದ್ಯಾಬ್ಧಿನಾ' ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದ ರಿಂದ ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜ ಪಂಡಿತನಿಗೆ ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶರೇ ದೀಕ್ಷಾಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ಗಳ ಮೂಲಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸ, ಲೋಹ, ಅಭ್ರಕ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾದರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ರಸ ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳ ವಿಷಯ ವಾಗಿ ನೂರಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದೊದಗಿದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಆತಂಕ ದಿಂದ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲಗತಿ ಯನ್ನು ಮೀರುವವರಾರು ?

ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪಾರ್ವತೀದೇವಿಗೆ ರಸವರ್ಣನಾತ್ಮಕವಾದ 'ಶಿವಸಂಹಿತೆ'ಯನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳೂ, ಮುನಿಗಳೂ, ಸಿದ್ಧರೂ ಅನೇಕ ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾ ರೆಂದು ರಸ ತರಂಗಿಣಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, "ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾಯಾಸ್ತಂತ್ರ ಕಾರಾಃ ಶ್ರೀಶಂಕರ ನಂದೀಶ್ವರ ಭೈರವ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣು ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಪ್ರಭೃ ತಯೋ ದೇವಾಃ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಕಾಪಿಲ ಭಾಲುಕಿ ವ್ಯಾಡಿ ಮತ್ತಮಾಂಡವ್ಯಾ ದಯೋ ಮಹರ್ಷಯಃ। ಚಂದ್ರಸೇನ ಲಂಕೇಶ್ವರ ವಿಶಾರದ ಭಾಸ್ಕರ ಸುಖಸೇನ ರತ್ನಕೋಶ ಸ್ವಚ್ಛಂದಭೈರವ ಕಾಕಚಂಡೀಶ್ವರ ನರವಾಹನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಾಪಾಲಿಕ ರಸೇಂದ್ರತಿಲಕ ಸುರಾನಂದ ಯಶೋಧನ ಗೋಮುಖ ನರೇಂದ್ರ ಮೈಥಿಲಸ್ಕಂದ ಗೋವಿಂದಪಾದ ನಾಗಾರ್ಜುನ ಭೈರವನಾಥ ಸೋಮನಾಥ ಹರೀಶ್ವರ ಚರ್ಪಟೀನಾಥ ಗೋರಕ್ಷನಾಥಾದಯಶ್ಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧಾ ಬಹವೋ ರಸಸಿದ್ಧಾಃ ಸಮುಜಾಯಂತ " ಎಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮಹಾಪುರುಷರು ಅನೇಕ ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅವರವರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರಸೇಂದ್ರಸಂಹಿತೆ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ಅಗಸ್ತ್ಯಸಂಹಿತೆ, ನಾಸತ್ಯ ಸಂಹಿತೆ, ಗೋರಕ್ಷಸಂಹಿತೆ, ರುದ್ರಯಾಮಳತಂತ್ರ, ಮಹಾರಸಾಯನತಂತ್ರ, ಕಾಮಧೇನು ತಂತ್ರ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಭೈರವತಂತ್ರ, ಕಾಕಚಂಡೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಹರೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಮಹಾದೇವತಂತ್ರ, ನಾಗಾರ್ಜುನತಂತ್ರ, ಬಾಲತಂತ್ರ, ಚಂದ್ರಸೇನ ಸಿದ್ಧಾಂತ,ಲಂಕೇಶಸಿದ್ಧಾಂತ. ಕಪಿಲಸಿದ್ಧಾಂತ,ಬ್ರಹ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ, ರಸರತ್ನಾಕರ,ರಸರತ್ನಪ್ರದೀಪ,ರಸಪಾರಿಜಾತ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರಸಗ್ರಂಥಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ರಸತರಂಗಿಣಿಯ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸದ್ಯಃ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥಗಳು ಕೆಲವು ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ ! ಹುಳಗಳಿಗಾವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೋ ! ಜೀರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ ! ಆಲಸಿಗಳಾಗಿ ಇರುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು ! ಇಂತಹ ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದರೆ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವೇ ನಾಶವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಮಹಾಪುರುಷರು ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ತಾವೂ ನೋಡಲಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಆ ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬಹುದು ! ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥ ರತ್ನಗಳು ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

" ರೇವಣಸಿದ್ಧಕಲ್ಪ " ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ವೈದ್ಯ (ರಸ) ಗ್ರಂಥವು ಆಂಧ್ರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಸದ್ಯಃಲಿಂಗೈಕ್ಯರಾಗಿರುವ ಕಾಶೀ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯ ಜಗದ್ಗುರು ಪೀಠವನ್ನಲಂಕರಿಸಿದ್ದ ಸರ್ವತಂತ್ರಸ್ವತಂತ್ರ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವೀರಭದ್ರ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಾವು ಸಿಕಂದರಾ ಬಾದಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಗೋರಕ್ಷ ನಾಥಾದಿ ಸಿದ್ಧರನ್ನು ಜಯಿಸಿ ' ಸಿದ್ಧನಾಥ ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ ಅಥವಾ ರೇವಣಸಿದ್ಧನೆಂಬ ಮಹಾಪುರುಷನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ರಸಗ್ರಂಥ ಕರ್ತರುಗಳ ನಾಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ "ಸಿದ್ಧನಾಥ"ನೆಂಬ ಹೆಸರು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವೀರಶೈವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧನಾಥನೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾ ಚಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಶ್ರೀ ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಯತೀಶ್ವರನು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾದ 'ವಿಭೀಷ ಣಾಭೀಷ್ಟಪ್ರದಾನಂ' ಎಂಬ ಪರಿಚ್ಛೇದದಲ್ಲಿರುವ "ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರ ಕಲಾ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ವಿಮತಾನ್ಸಿದ್ಧಮಂಡಲಾನ್ । ವಿಜಿತ್ಯ ಸ್ವಪ್ರಭಾವೇನ ಸ್ಥಾಪ ಯಿತ್ವಾ ಶಿವಾಗಮಾನ್ ॥ ಆಜಗಾಮ ನಿಜಾವಾಸಂ ಕೊಲ್ಲಿಪಾಕ್ಯಭಿಧಂ ಪುರಂ"ಎಂಬ ಕಿಲನೆಯ ಶ್ಲೋಕವನ್ನವಲೋಕಿಸಿದರೆ ; ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಾದಿ ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನೇ ಮೊದಲಾದ ಒಂಭತ್ತುಕೋಟಿ ಸಿದ್ಧರನ್ನು ತನ್ನ ಅಪಾರ ವಿದ್ಯಾಬಲ, ತಪೋಬಲಗಳಿಂದ ಜಯಿಸಿದ ನಂತರ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಶಿವಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಿದ್ಧ ನಾಥ (ಸಿದ್ಧರಿಗೆ ಒಡೆಯ) ನೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧನಾಥ ಶಿವಾಚಾರ್ಯನು ಒಂದು ರಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ವದ ಹೆಸರನ್ನೇ (ರೇವಣಸಿದ್ಧ ಕಲ್ಪವೆಂದು) ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಗ್ರಂಥವು ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಆವಾಸವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯ ವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿರುವ ರಸರತ್ನ ಸಮು ಚ್ಚಯ, ರಸೇಂದ್ರಸಾರಸಂಗ್ರಹಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಪರಿಚಯವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವು ದಿಲ್ಲ. ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತ ವಿಷಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಇದರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಿದಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯ ಮತ್ತುಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವನ್ನು ಬರೆದಿರುವವನು ಒಬ್ಬನೇ ವಾಗ್ಭಟನೆಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತೆಯ ಪರಿಶೋಧಕರಾದ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ ಪಂಡಿತ ಪರಶು ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವುದು ನಿಜವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ರಸೇಂದ್ರ ಸಾರಸಂಗ್ರಹಕಾರನು ೧೩ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಭಟ್ಟ ನೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಇದರ ಭೂಮಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈತನ ವಾಸ ಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಭಟ್ಟನೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಟ್ಟೋಪಾಧಿಯುಕ್ತನಾದ ಇವನು ಪ್ರಾಯಶಃ ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳು

ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಾಲನ ಕರಾಲ ಮಹೋದರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಅನಂತಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವರ್ತಕ ರಾದ ಮಹಾಮಹಾ ಋಷಿಗಳೂ, ನಿಖಿಲವಿದ್ಯಾಪಾರಾವಾರಪಾರಂಗತರಾದ ಅನಂತ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳೂ, ವೀರ ಶೂರಧರ್ಮಾತ್ಮರಾದ ಅನಂತ ಸಾರ್ವಭೌಮ ನರಪತಿಗಳೂ, ವಿಲೀನರಾಗಿ ಹೋಗಿರುವರು, ಆದರೂ ಆ ತೇಜೋನಿಧಿ ಗಳಾದ ಮಹಾಪುರುಷರ ಅನಿಂದಿತ ದಿವ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯು ಸಕಲ ದೇಶಗಳ ಮಾನವರ ಮನೋಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅಂಕಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯರ ಉದಯಕ್ಕೆಮೂಲಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡವು, ಸಕಲ ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯು ರ್ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾದರೂ ಮೂಲ ಗುರುಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗುಣೈಕ ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅನಂತ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೧. 'ರೈಟ್ ಆನರಬಲ್ ಎಲ್ಫಿನ್‌ಸ್ಟನ್' ಎಂಬುವರು—"ಭಾರತ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿರು ವರು, ಹಿಂದುಗಳ ಅನನ್ಯ ಸಾಧಾರಣವಾದ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವೆವು ಮತ್ತು ಇವರ ರಸಾ ಯನ ವಿದ್ಯಾ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅನುಮಾನಾತೀತವಾಗಿಯೂ, ಆಶಾತೀತವಾ ಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಾಯಲೀ' ಎಂಬುವರು—"ಹಿಂದುಗಳ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು 'ಅರಬ್' ಮತ್ತು 'ಯುನಾನೀ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಪುರಾತನವಾದುದಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೩. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವಿಲ್ಸನ್' ಎಂಬುವರು—"ಭರತಖಂಡವು ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಜ್ಯೋತಿಷ, ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಯೇಸುವಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಭಾರತ ವಾಸಿಗಳು ಮೆಡಿರ್ಸ ಮತ್ತು ಸರ್ಜರೀ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು, ಅಲ್ಲದೆ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಈ ಉಭಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪. 'ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲೀ' ಎಂಬುವರು—"ಭಾರತೀಯರ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ಮಯಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಿಂದಲೇ ಆವಿಷ್ಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ರಕಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಭಸ್ಮವಿಧಿಯೂ, ಭಸ್ಮನಿರ್ಮಿತಗಳಾದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನ ಪದ್ಧತಿಯೂ, ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೫. "ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮೆಡಿಸನ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ 'ಜಿ. ಇ. ಕ್ಲಾರ್ಕ್" ಎಂಬುವರು—"ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ರೀತಿಯಂತೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶವವಾಹಕರ (ಹೆಣವನ್ನು ಹೊರತಕ್ಕವರ) ಕೆಲಸವೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೬. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈಟ್' ಎಂಬುವರು—"ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರುವುವೋ ! ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮಿಶ್ರದೇಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೭. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಪಾಮರ್ ಡೇಡಲಿ' ಎಂಬುವರು —"ಕ್ರಿಸ್ತನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ೧೬೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವ ದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತೀಯರು ಶಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ 'ಆಪರೇಟಿವ್ ಮಿಡ್ ವಾಯ್‌ಫರೀ' ಪ್ರಸವಕ್ರಿಯೆ (ಹೆರಿಗೆ) ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೮. ಡಾಕ್ಟರ್ 'ವಾಯಿಜ್' ಎಂಬುವರು—ಪ್ರಪಂಚದ ಸಕಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ 'ಹಿಸ್ಟ್ರಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸನ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ—"ಇತರ ದೇಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಮಿಶ್ರದೇಶವಾಸಿಗಳು, ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮ್ ದೇಶದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು. ಇದಾದಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ಹಬ್ಬಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೯. 'ಅಯುಲ್ ಉಲ್' ಎಂಬ ಅರಬ್ ಭಾಷೆಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ— "ಎಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಗ್‌ದಾದ್ ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಪಂಡಿತರು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸರಕ, ಸರ್ಸಸ್, ವೇದಾನಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳು ಭಾರತದಿಂದಲೇ ಅರಬ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು. (ಈ ೩ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲನಾಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಶಃ 'ಸರಕ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚರಕ, 'ಸರ್ಸಸ್' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸುಶ್ರುತವಿರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ವೇದಾನ' ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.) ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಯೂರೋಪಿಗೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು" ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೂ ಯೂರೋಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರಬ್‌ದೇಶದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದಿತು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦. ‘ ನಿಯಾರ್ಕಸ್ ’ ಎಂಬುವರು—“ ಸುಮಾರು ೨೩೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಕಂದರನು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಸೈನಿಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಿಂದುಗಳಾದ ವೈದ್ಯಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತಿತರ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪುನಃ ತನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೧೧. ‘ ಡೀಟ್ಸ್ ’ ಎಂಬುವರು—“ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯೌಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೃತಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೧೨. “ ಹಕೀಮ್ ಜಾಲಿನೂಸ್ ’ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ—

“ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದೇಶದಿಂದ ‘ ಮಿಶ್ರ ’ ದೇಶಕ್ಕೂ ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ ‘ ಯುನಾನ್ ’ ಮತ್ತು ‘ ಅರಬ್ ’ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ನನ್ನ ಗುರುವಾದ ‘ ಹಕೀಮ್ ಅಫಲಾತೂನ’ನು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ೩೬ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದನು. ಆ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿದ್ಯೆಯ ಮರ್ಮವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ತನ್ನ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕುರಿತು, ‘ ನಾನು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಈ ಹಲಗೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಬೇಕು ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವನ ಪತ್ನಿಯು ಗಂಡನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ವ್ಯಸನಗೊಂಡು, ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ಆ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಕಳುವಿನಿಂದ ತೋಡಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಂದೆನು ; ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದೆನು ಮತ್ತು ನಾನು ಕಂಡಹಾಗೆ ‘ ಆರಸ್ತು ’ ಮತ್ತು ಇವನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶಿಷ್ಯರು ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು ಮತ್ತು ಈರಾನಿನ ಖಲೀಫಾ 'ಹಾರೂರಶೀದ್' ಎಂಬುವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದೇ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತೆಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿಯು ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳಿಗೂ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ವಿಕಾಸವೂ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಗುಣಜ್ಞರಾದ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರೇ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಣಿತಸಾಸ್ತ್ರ, ರೇಖಾಗಣಿತ, ತ್ರಿಕೋಣಮಿತಿ, ಬೀಜಗಣಿತ, ದಶಮಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾದುವು.

ಪಂಡಿತಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ 'ಕೋಲಬ್ರುಕ್' ಮತ್ತು 'ಮೆಂಟನಿ' ಎಂಬುವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಯಾಸ್ತ್ರದ ಆವಿರ್ಭಾವವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರ ಗ್ರಹಣದ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ, ಭೂಮಿಯು ಮೇರುದಂಡದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದನು.

ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕಗಳಿಗೂ, ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯು ಗುಂಡಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರೂ ಭಾರತೀಯರೇ! ಈ ವಿಚಾರಗಳಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರ್ಶಿಯಾ ದೇಶದ ದಾರ್ಶನಿಕನಾದ 'ಕುಂಜ' ಎಂಬುವನು— "ಭರತ ಖಂಡದ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಗಂಭೀರವಾದ ಸತ್ಯಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಓದಿ, ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸತ್ಯಾಂಶ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವನ್ನು ನೋಡಿ, ಬೆರಗಾಗಿರುವವರಲ್ಲದೆ ಆ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾನವ ಜಾತಿಯ ಶೈಶವಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಚಾರ, ಇವೆರಡೂ ಪೂರ್ವದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ 'ಮೆಕ್ಸಮೂಲರ್' ಎಂಬುವನು—"ಭಾರತ ದೇಶದ ವೇದಾಂತವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ದರ್ಶನವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾದರೂ ಭರತಖಂಡವೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ; ಭಾರತೀಯರ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳು 'ಫಾರಸ್' ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಅರಬ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದುವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿಗೆ ಹೋದುವು.

ಸಾಕು! ಸಾಕು! ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಭೂತಲದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಧರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಭರತಖಂಡವೇ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉನ್ನತಿಯು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದನ್ನು ಕೌಟಿಲ್ಯ (ಚಾಣಕ್ಯ)ನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಿದ್ದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಿತು. ರಾಜ್ಯದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಈ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯಶಾಸನ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೇಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಶಾಸನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯು ರಾಜ್ಯದ ಅಂಗಭೂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ಹಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೂ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳೂ ಸ್ಥಾಪಿತಗಳಾಗಿದ್ದುವೆಂಬ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಷಯವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗೇ ಪುಣ್ಯಭೈಷಜ್ಯ ಗೃಹಂ। ಸರ್ವಸ್ನೇಹ ಧಾನ್ಯಕ್ಷಾರ ಲವಣ ಭೈಷಜ್ಯ ಶುಷ್ಕಶಾಕಯವ........ನಿಚಯಾನನೇಕವರ್ಷೋಪಭೋಗ ಸಹಾನ್‌ಕಾರಯೇತ್। ನವೇನಾನವಂಶೋಧಯೇತ್॥ (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಧಿಕರಣ ೨. ಅಧ್ಯಾಯ ೪.)

ನಗರದ ಉತ್ತರ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರ್ವೌಷಧಿ ಭಂಡಾರಗಳಿರಬೇಕು (Store Rooms) ಆ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

.. ಚಿಕಿತ್ಸಕಾಃ ಶಸ್ತ್ರಯಂತ್ರಾಗದಸ್ನೇಹವಸ್ತ್ರಹಸ್ತಾಃ। ಸ್ತ್ರಿಯಶ್ಚಾನ್ನಪಾನ ರಕ್ಷಿಣ್ಯಃ ಪುರುಷಾಣಾಮುದ್ಧರ್ಷಣೀಯಾ ಪೃಷ್ಠತಸ್ತಿಷ್ಠಯುಃ (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧಿಕರಣ ೧೦. ಅಧ್ಯಾಯ ೨.)

ಸೇನೆಯು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಸೇನೆಯ ಸಂಗಡ ವೈದ್ಯರು, ಶಸ್ತ್ರ, ಯಂತ್ರ, ಔಷಧಿ, ತೈಲ, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥೆಯರಾದ ಪರಿಚಾರಿಕೆಯರನ್ನು (Nurses) ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು—ಎಂದು ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಿಷಕ್ (ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಜಾಂಗಲೀವಿದಃ (ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸಕರು). ಗರ್ಭವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಸೂತಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸಕಃ ಎಂದು ನಾನಾವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವರ್ಣನೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ರಾಜಾಶ್ರಯವಿದ್ದಿತು; ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೂ, ವಿರುದ್ಧೌಷಧ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವುಂಟಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗುವ ಸಂಭವವು ಒದಗಿದಾಗಲೂ, ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಉಗ್ರ ವಾದ ದಂಡವು ವಿಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಪ್ರಜೆಗಳಾದರೂ ಔಷಧಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ, ಉಪಚಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ; ಅವ ರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯ ದಂಡವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರೂ, ಪ್ರಜೆಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ ರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯು ರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆದರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸರ್ವತೋ ಮುಖವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಿತು.

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಾಲವನ್ನು ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ೨,೫೦೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯಿಂದ ೬೦೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯ ಮಧ್ಯ ಕಾಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಯೋಗಿಗಳಾದ ಸೋಮಲತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಚರ್ಚೆಯು ಋಗ್ವೇದ ದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ; ಆ ಋಗ್ವೇದವು ೪,೫೦೦ ಬಿ.ಸಿ.ಯಿಂದ ೧,೬೦೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದು ಆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಕಾಲವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. (೧) ವೈದಿಕ ಕಾಲ. (೨) ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ ಲೇಖಕರ ಕಾಲ. (೩) ಸಂಗ್ರಹಕಾರರ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಕಾಲ. (೪) ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಅಲ್ಪೋನ್ನತಿಯ ಕಾಲ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಯು ರ್ವೇದವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು; ಸರ್ವೋಚ್ಚತಮ ವಾದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತೆಂಬ ವಿಷಯವು ಅನೇಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಕಾಸ ಕಾಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಭ್ಯ ಜಾತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವ ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಿತು. ಮಿಶ್ರ, ರೋಮ್, ಗ್ರೀಸ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಖಂಡ ಪ್ರಭುತ್ವವು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಿತು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಅರಬ್ ದೇಶದವರು ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಷ್ಯಾಖಂಡದ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (Science of Life) ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಶಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿಗಾಲವು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಬುದ್ಧನ ಅಹಿಂಸಾತತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸರ್ಜರಿ) ಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇಂದಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶವವಿಚ್ಛೇದನದ (ಹೆಣಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವುದು) ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ೧೨೭ ವಿಧಗಳ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವಾದಿಯಾಗಿದ್ದ ಬುದ್ಧನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು "ಆಸುರೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" (ರಾಕ್ಷಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಠಿಣಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕ್ರೂರಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದನು. ಈ ರಾಜಶಾಸನದ ಭಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಟ್ಟರು ಮತ್ತು ಶರೀರಯಂತ್ರದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶವಚ್ಛೇದನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ದಂಡನಾರ್ಹವಾದುದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ, ಆ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಲೋಪಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಕೈಬಿಟ್ಟು ವಿದೇಶೀಯರ ಪಾಲಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಲೋಪಗೊಂಡ ಮೇಲಾದರೂ ಉಳಿದ ಏಳು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ದುರ್ದೈವ ವಿಲಾಸದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಘೋರವಾದ ಮತ್ತು ದಯನೀಯವಾದ ವಿಪತ್ಪರಂಪರೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದೊದಗಲಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶಕ, ಹೂಣ, ಯವನರೇ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶೀಯರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳ ಕೋಪಾಗ್ನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳು ಆಹುತಿಯಾದುವು ! ಆರ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಘಾತವುಂಟಾಯಿತು. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಲೋಪವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಸುಮಾರು ೨,೨೫೫ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ (೩೨೭ ಬಿ.ಸಿ.) ಗ್ರೀಕ್ ದೊರೆಯಾದ 'ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರನು' ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅನೇಕವಿಧ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೆಂಕಿಯ ಪಾಲಾದುವು ! ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರನು ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಮುತ್ತಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿತು. ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರನ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ 'ಸೆಲ್ಯೂಕಸ್' ಎಂಬುವನು ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅನಂತರ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೋಸುಗ 'ಮೆಗಾಸ್ತನೀಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿದನು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೩೨೭ ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೭೨೧ ರ ವರೆಗೆ ನಡೆದ ಭಾರತದೇಶದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಳಾದುವು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಹೀಗೆ ಯವನಾದಿಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು; ಯವನ (ಯುನಾನೀ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಹೋಯಿತು.

ಯವನರ ಆಕ್ರಮಣದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜಾಶ್ರಯವು ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒದಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾದ ಪೃಥ್ವೀ ರಾಜನ ಪತನವಾಯಿತೋ! (ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೧೯೧) ಅಂದಿನಿಂದ ಯವನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಭಾರತ ದೇಶವಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಶ್ರಯವು ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಿಂದಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಹಕೀಮರನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದುವು, ರಾಜಪ್ರಜೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಹತ್ತಿತು. ಆದರೂ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಲನೂ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ ಅಕ್ಬರ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟದ್ದನಾದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು.

ಪಠಾಣರ ಮತ್ತು ಮೊಗಲರ ರಾಜ್ಯಭಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲವಕಾಶವು ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಮೊಗಲ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪತನವಾಗುವಾಗ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪತನವೂ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಅಧಃಪತನವೇ ಉಂಟಾಯಿತು! ಆದರೂ ಆಗ ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಇವುಗಳ ದ್ರವ್ಯಗುಣ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಜ್ಞಾನವಿನಿಮಯವುಂಟಾಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಆಯು ರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನವರ ರಾಜ್ಯಭಾರವು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುವು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಆತಂಕವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ! ಅಂದಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದಿತು.

ಮೊಗಲರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಕೊನೆಗೊಂಡು, ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದನಂತರ ರಾಜನೀತಿಪಟುಗಳಾದ ಆಂಗ್ಲೇಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ರೀತಿ, ನೀತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಚಾರನ್ನು ನಾನಾ ಮುಖದಿಂದ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಅದರ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಕೋಶದಿಂದ ಅಪಾರ ಧನವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿದರು. ಮತ್ತು ಆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಮುದ್ರೆಯನ್ನೊತ್ತಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಕೊಂಡಿತು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋದವು. ಮೊಗಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಘೋರ ವಜ್ರಪಾತವಾಯಿತು. ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಾಜಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸೊರಗಲಾರಂಭಿಸಿದುವು.

ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಶಾರದರಾದ ವಿದೇಶೀಯರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಭೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಲದಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ದ್ರವ್ಯಗುಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದ ಅನೇಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗಿತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಅನುಕೂಲತೆಯ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ವಿದೇಶದವರ ಕೈಸೇರಿತು. ಅವರು ಧನಕುಬೇರರೂ, ವಿವಿಧೋಪಕರಣವುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು ಇವರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯು ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತು. ಈ ವಿಧವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯ ದಶೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯು ಹಾಳಾಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರು.

ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತಿರುವ ವಿದೇಶೀಯರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನಂತವಿಧವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಾವಿರಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲ್ಯದಿಂದ ವಿಕ್ರಯಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನೇ ಪೌಡರ್, ಪಿಲ್ಸ್, ಟಿಂಚರ್ ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕಗಳಾದ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳುಳ್ಳ ಮುಖಪತ್ರ (ಲೇಬಲ್)ಗಳನ್ನಂಟಿಸಿ, ರೋಚಕ ವರ್ಣನೆಯುಳ್ಳ ಅನುಪಾನ ಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದಮುಖ್ಯಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮಹಾಪ್ರಸಾದವೆಂದು ತಿಳಿದು ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು! ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ದುಡ್ಡಿಗೆ ಸಂಜೀರಿನಂತೆ ಮಾರಿ ಪುನಃ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸುರಿದು ವಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಿರುವೆವು! ವ್ಯಾಪಾರ ಚತುರರಾದ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ದ್ರವ್ಯಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದು, ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಕುಶಲಮತಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವು ದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯತ್ನಶೂನ್ಯರಾದ ನಾವುಗಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯಮಾರ್ಗಚ್ಯುತರಾಗಿ, ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ದೋಷಾರೋಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು ! ಇದು ನಮ್ಮ ಹುಚ್ಚುತನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಉದ್ಯಮೇನ ಹಿ ಸಿಧ್ಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಾಣಿ ನ ಮನೋರಥೈಃ ।
ನ ಹಿ ಸುಪ್ತಸ್ಯ ಸಿಂಹಸ್ಯ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಮುಖೇ ಮೃಗಾಃ ॥

ಎಂಬ ನೀತಿ ವಾಕ್ಯದಂತೆ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶೇಷ ದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಹದ ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿ ಮೃಗಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಂದುಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಆಲಸ್ಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತುಹೋಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳು ಈಗಲಾದರೂ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರದೇಶದವರಂತೆ ನಾನಾ ವಿಧ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಆ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಭವವು ಪುನಃ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಕಲ ದಿಗ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ದುರ್ವಿಧಿಯ ವಿಲಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯನು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪಾರತಂತ್ರವೆಂಬ ಮೇಘ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೀಣಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದನು. ದೇಶಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ದೇಶನಾಯಕರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶೇಷವೆಂಬ ಗಾಳಿಯು, ದಯಾಮಯ ನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಅಪಾರ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನ ಕಾಲದಿಂದ ಸಕಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕಾಲದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪರಿಪಾಕದಿಂದ ಆ ಗಾಳಿಯು ಈಗ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತ ದಶದಿಕ್ಕು ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದ ಆ ಮೇಘ ಮಂಡಲವು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಈಗೀಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ಸೂರ್ಯನು ನಿರ್ಮಲಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನನಾಗಿ, ತನ್ನ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಜೀವದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಸುಲಕ್ಷಣ ಗಳು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ಸರ್ವತೋ ಮುಖವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ತನ್ನ ಏಕಮಾತ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪುನಃ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈಶ್ವರನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಹಾಯ ಗಳು ಒದಗುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಸುಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಯಾಯ ಪ್ರಾಂತದ ವೈದ್ಯವಿದ್ವಾಂಸರು ಜಾಗ್ರತರಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗ ದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸರ್ವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ದೈವಯೋಗದಿಂದ ಪುನಃ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಶುಭಸೂಚನೆಗಳು ತೋರುತ್ತಿ ರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಸಂಘೀಭೂತರಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಮತಭೇದ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಯ್ಯಕ್ತಿಕ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೇವೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು. "ನಹಿ ಸರ್ವಃ ಸರ್ವಂ ಜಾನಾತಿ" (ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಎಂಬ ಮಹೋನ್ನತವಾದ ಸದ್ಭಾವವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ನಾಮಧೇಯದಿಂದ ಭೂಷಿತರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧು ಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿ ಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರ ಸದುದ್ದೇಶ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಅನುಸರಿ ಸುತ್ತಿದ್ದ ಲೋಕೋಪಕಾರಕವಾದ ಉದಾತ್ತಭಾವನನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ನಮ್ಮ ಮಹಾಪುರುಷರ ಲೋಕೋಪ ಕಾರವು ನಿಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದಿತಲ್ಲದೆ ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಹಾನುಭಾವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಭವವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಏಕಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯದಿಂದ ಬೆಳಗು ತ್ತಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಯಾರೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ! ಆದರೆ, ಪರಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಬರದಿರುವಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಕರವಾಗಲಾರದು. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಭಾವವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಸುಯೋಗವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ಉದಾರ ಸಹಾಯ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಸಂಪತ್ತಿ, ವೈದ್ಯರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾದ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತಿ, ನಾಡಿನ ಮಹೋನ್ನತ ದಾನಶೂರರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸಹಿತವಾದ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿ ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳ ಪರಂಪರೆಯು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ ಅವ್ಯಾಜ ಕರುಣಾಸಿಂಧುವಾಗಿರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇತಿ,

ಪಾರ್ಕ್‌ರೋಡ್, ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ,

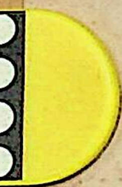
ಬೆಂಗಳೂರು-೨ ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 7970

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CG-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

ಯಸ್ಯಾಂಗನೇಕ ಮವಗಮ್ಯ ಶಿವಃ ಸ್ವತಂತ್ರಃ,
ಸಿದ್ಧಃ ಸಮಾದಿಶದನುತ್ತಮುಶೂತತಂತ್ರಂ।
ಜ್ಞಾನಾಶ್ರಯಃ ಸ ಭಗವಾನವನಾಯ ಸಮ್ಯಗ್,
ವೇದೋಹ್ಯಲಂ ಜಯತು ನಿತ್ಯಮಥಾಯುಷೋಽಯಂ॥

* * * *

ಯತ್ಕೃಪಾಸಾರ ಸಂರೂಢಾ ಮದಾಯುಜ್ಞಾನವಲ್ಲರೀ
ಸುಮಿತಾ ತಮಹಂ ನೌಮಿ ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯಂ ಜಗದ್ಗುರುಂ।

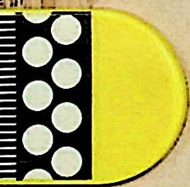
* * * *

ವಿಷಯಾನಲಸಂತಪ್ತಜನಜೀವನಭೇಷಜಂ।
ಶಿವಧ್ಯಾನಂ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಂ ಪ್ರತನೋತು ಸಮಂತತಃ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

॥ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಃ ಶರಣಮ್ ॥

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಫಲಾಃ ಪ್ರಮಾಣವಿಕಲಾ ವಾಗ್ವಿಸ್ತರೈರಾಕುಲಾ ।
ವೇದಾಃ ಪ್ರಾಪ್ತಪದಾ ಯದಾಪ್ತವಚನಪ್ರಾಮಾಣ್ಯಸಾಮಾನ್ಯತಃ ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೈಕಫಲಂ ತ್ರಿಸೂತ್ರಮಮಲಂ ಸ್ವಸ್ಥಾತುರಾಣಾಂ ಹಿತಂ ।
ತಂ ವಿದ್ಯಾಸ್ವಖಿಲಾಸು ಸತ್ತಮಮಹಂ ವೇದಂ ಭಜಾಮ್ಯಾಯುಷಃ ॥

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಜೀವಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವನ್ನೇ ಇಚ್ಛಿಸುವುವಲ್ಲದೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನಾವಿಧ ಸುಖಗಳ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಹಗಲಿರುಳೂ ನಾನಾವಿಧ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಅಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜಗದ್ರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಪ್ರಭುತ್ವ, ಭೂಮಿ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು. ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಅವರವರ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಸುಕೃತ ವಿಶೇಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊಂದಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಸರ್ವಾನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕ ಸುಖಗಳಿಗಾದರೂ ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾನಾವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ವಿಭೂಷಿತರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗುವರೆ ? ಈ ವಿಷಯವೇ ಅತಿ ಗಂಭೀರವೂ ವಿಚಾರಣೀಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಸುಖಿಯಾಗುವನೆಂಬ ಮಾತು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಪತ್ತಾದರೂ ಇರಲಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಸಾರಭೂತವಾದ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ವೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಪತ್ತು ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಘೋರಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಶರತ್ಕಾಲದ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನ ಶೀತಲಕಿರಣಗಳಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಭಂಡಾರದಿಂದ ರಹಿತನಾದವನು ಸಕಲವಿದ್ಯಾ ಪಾರಾವಾರ ಪಾರಂಗತನಾಗಿ ಲೋಕೋತ್ತರ ಪಾಂಡಿತ್ಯಮಂಡಿತನಾಗಿದ್ದರೂ, ನವಖಂಡ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನಾಳುವಂತಹ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಅವನ ಪ್ರತಿಭೆಯೂ ಅವನ ಪ್ರಭುತ್ವವೂ ಅವನ ಸಕಲ ವಿಧ ಸುಖಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳೂ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುವು.

ನವದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಅತಿಸುಂದರವಾದ ಶರೀರಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಧಾರಭೂತ ವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ತಳಹದಿಯು ಸಡಿಲವಾದರಾಯಿತು! ಮಂದಿರದ ಶೋಭೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲಿರುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಮಂದಿರದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ತಾವಾಗಿಯೇ ಉರುಳಿ ಬೀಳುವಂತಾ ಗುವುವು. ಇಂತಹ ಮುರುಕು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಜುಗುಪ್ಸಿತನಾಗಿ ಮಂದಿರಾಧ್ಯಕ್ಷನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅನರ್ಘ ಮಾಣಿಕ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದು ಪುನಃ ಸಿಗುವುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾದವನಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ಇತರ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದ್ದರೂ ಅವನು ಆಡಂಬರರಹಿತನಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಸುಖದ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನ, ಸತ್ಕಥಾಕಾಲಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯಗಳಾದ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಸ್ತುವು ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು—“ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ದೈನಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಗಳಿಂದಲೇ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಅಂತರಂಗ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಯಾವನು ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯ ಭಂಡಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿವಿರುದ್ಧ, ಕಾಲವಿರುದ್ಧಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾಗಿ ಶರೀರವು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗ ಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಚ ರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾವಿಧ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗೋಸುಗ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನೆಷ್ಟು ಹೊಗಳಿದರೂ ತೀರದಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತ ವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವು ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ವಿವೇಕಶೀಲತೆಯು ಮತ್ತಾವುದುಂಟು? "ಪ್ರಕ್ಷಾಳ ನಾದ್ಧಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾದ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ವರಂ" ಎಂಬ ನೀತಿವಚನದಂತೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸುವುದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಸರಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರು ವುದಲ್ಲವೆ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವಿಹಿತಾಚರಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡದೆ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣವನ್ನಿತ್ತು ಪುನಃ ಅವು ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧನವ್ಯಯ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿ ಸುವುದು ವಿವೇಕಶಾಲಿಗಳಾದವರಿಗೆ ಶೋಭಿಸಲಾರದು.

ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಶಿರೋಮಣಿ ಗಳಾಗಿಯೂ, ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೇ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇದ್ದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಶೀಲರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾ, ಬುದ್ಧಿ, ಶೌರ್ಯ, ತಪಸ್ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ವೈಭವಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವ ಸಮೂಹಕ್ಕೇ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಮಹಾಮಹಿಮರೂ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳೂ ಆದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಮಥಿಸಿ ಹಿತಾಹಿತಬೋಧಕಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೆಂಬ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜಗತ್ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಇಂತಹ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳ ತೇಜೋಮಯವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರರೂಪಗಳಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ಅಂಕಿತದಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು—

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥
ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ. ೧೫

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಮಂದ ವಿಷಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಮ ಎಂಬ ಜಠರಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು)ಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯದ ಸಮಾನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ದೃಢಶರೀರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನೂ, ಸ್ವಸ್ಥ (ಆರೋಗ್ಯವಂತ)ನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗೆ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ"ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯತಕ್ಕವನು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನನಾಗುವನೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು—

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ।
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥
ಚರಕ ಸೂ. ಅ. ೮

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು 'ಶತಾಯುರ್ವೈಪುರುಷಃ ಶತವೀರ್ಯಃ' (ಐ.ಶ್ರು.೨-೬) ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ, ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮಹಾವೃಕ್ಷವು ಅಂಕುರ ರೂಪದಿಂದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ರೂಪವಾದ ಮಳೆಯು ಬಿದ್ದನಂತರ ಬಹಿರ್ಗತವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ನಿರೋಗತೆ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಗಳೆಂಬ ಅಮೃತ ಸದೃಶಗಳಾದ ಸುಮಧುರ ದಿವ್ಯಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾನವರನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಚಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಋತುಪರಿವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಕರ್ಮವಶದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ವುಂಟಾದರೂ ಅದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧಕವಾಗಲಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿವೇಕಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನೂ—

> ನಗರೀ ನಗರಸ್ಯೇವ ರಥಸ್ಯೇವ ರಥೀ ಯಥಾ ।
> ಸ್ವಶರೀರಸ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಕೃತ್ಯೇಷ್ವವಹಿತೋ ಭವೇತ್ ॥
>
> ಚರಕ ಸೂ. ಅ. ೫

ನಗರಾಧ್ಯಕ್ಷನು ನಗರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವನೋ, ರಥಾರೋಹಣವನ್ನು ಮಾಡಿದವನು ರಥದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವನೋ, ಅದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಹಿತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲು ರೋಗವುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅನಂತರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ದಿನಚರ್ಯೆಯೆಂಬ ದೃಢತರವಾದ ಮಹಾದ್ವಾರದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಅತಿಬಂಧುರವಾಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಕೋಟೆಯು ರೋಗ ಸಮೂಹವೆಂಬ ಶತ್ರುಮಂಡಲದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜ್ವರಾದಿ ರೋಗಗಳೆಂಬ ವೈರಿಗಳ ಭಯವು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರು ಇಂತಹ ಬಂಧುರವಾದ ಕೋಟೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತ ವೈರಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಹಿತರಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರಾಗಲೆಂದು ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವೂ, ಹಿತಾಹಿತ ಬೋಧಕವೂ ಆಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರೂಪಿಸಿ ಅನಂತರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯಗಳಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುಧ್ಯೇತ ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ ।
ದಿನದುಃಖಪ್ರಶಾಂತ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ಮರೇಚ್ಛಿವಪದಾಂಬುಜಂ ॥

ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ದುಃಖ ನಿವಾರಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಳಬೇಕು.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸ ತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಯಾರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ (೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ(೪ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ)ಏಳುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲಾರವು. ಅವರ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಂದಿರವಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಪೂರ್ಣಾಯುಗಳೆಂಬ ಅನುಪಮ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದ ರಾತ್ರಿಯ ಕಡೆಯ ಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರಮಯವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಈ ಅಮೃತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕವಾದುದೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಿರುವ—

ರಾತ್ರೇಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮೋ ಯಾಮೋ ಮುಹೂರ್ತೋ ಯಸ್ತೃತೀಯಕಃ ।
ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಿಹಿತಃ ಸಂಪ್ರಬೋಧನೇ ॥

ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಭಾವವನ್ನು ಉದಯಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ,ವರ್ಣ,ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಸಮಯವು ಅತಿ ಕಠಿಣತರವಾದ ವಿಷಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಫುರಣೆಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯೆಯು ಚಿರ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧ ವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನಶೀಲರಿಗೆ ಈ ಪವಿತ್ರಸಮಯವು ಕಲ್ಪತರುವಿನಂತೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ "Early to bed early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಾಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆಂಬ ನೀತಿವಚನವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ವಿಲಾಸಮಯಜೀವಿಗಳೂ, ಆಲಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳೂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಕೃಪಾಪಾತ್ರರೂ ಆದ ಅನೇಕ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನವರೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚತ್ತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯದೆ, ತಾವು ಮಾತ್ರ ಮಾಯಾಮಯಿಯಾದ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮೋಹ ಪಾಶದಿಂದ ಬಂಧಿತರಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಾಚಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಕಾಶ ಮಧ್ಯದ ಅರ್ಧಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವವರೆಗೂ ಮಿಥ್ಯಾಸುಖದ ಸ್ವಪ್ನ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೀನರಾಗುತ್ತಿರುವರು !

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೮-೯ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರಾವಶರಾಗಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ, ಅನಂತ ಸುಖಸಾಮಗ್ರಿಗ ಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಜೀವಿಕೆಯ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬಡವರಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹದ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬೇಗನೆ ಏಳುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ವಾದರೂ ಏನಿದೆ ? ಇಂತಹ ಆಲಸಿಗಳಾದ ಹಣವಂತರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿರುವ ಕೆಟ್ಟಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಅಜೀರ್ಣವೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತ, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು, ಯಾವಾಗಲೂ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಗಳೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಹಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗದು? ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆ ಯುವವರಿಗೆಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇಇರುವದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಷಯವುಇಂತಹ ಆಡಂಬರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಯ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಬಿಟ್ಟೋಡುವಳೆಂದು, "ಸೂರ್ಯೋದಯೇ ಚಾಸ್ತಮಿತೇ ಶಯಾನಂ ವಿಮುಂಚತಿ ಶ್ರೀರ್ಯದಿ ಚಕ್ರಪಾಣಿಃ" ಎಂದು ಚಾಣಿಕ್ಯನ ನೀತಿವಚನವು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರೇ ! ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾ ಪುರುಷರಂತೆ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವಸಮಯವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪವಿತ್ರ ನಿಯಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸುಖಿಗಳಾಗು ವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

೨. ಶೌಚವಿಧಿ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಅನಂತರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಾಯಾಸ ವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಮಲದ ವೇಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೂರಾರು ಕೆಲಸಗಳ ನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೆಡೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಪದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪರಿ ಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಭಯಂಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆ ಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗುದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತಗಳಾದ ತೇಗುಗಳು ಬರುವುದು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಘಾತಕಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ತೇಗು, ಆಕಳಿಕೆ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ನಿದ್ರೆ, ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದುಂಟಾದ ನಿಶ್ವಾಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ರೋಗಗಳುಂಟಾ ಗುವುವೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು—

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಯೇದ್ಧೀಮಾನ್ ಜಾತಾನ್ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಯೋಃ ।
ನೋದ್ಗಾರಸ್ಯ ನ ಜೃಂಭಾಯಾ ನ ವೇಗಾನ್ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಯೋಃ ॥
ನ ಬಾಷ್ಪಸ್ಯ ನ ನಿದ್ರಾಯಾ ನಿಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಶ್ರಮೇಣ ಚ ।
ಏತಾನ್ ಧಾರಯತೋ ಜಾತಾನ್ ವೇಗಾನ್ ರೋಗಾ ಭವಂತಿ ಹಿ ॥

ಚರಕ ಸೂ. ಅ. ೭

ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಕಾಯಿಕಗಳಾದ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಇಹಪರ ಸಾಧಕವಾದ ಪರಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು, 'ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಣೀಯ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ—

ಇಮಾಂಸ್ತು ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಾನ್ ಹಿತಾರ್ಥೀ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚೇಹ ಚ ।
ಸಾಹಸಾನಾಮಶಸ್ತಾನಾಂ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ಕರ್ಮಣಾಂ ॥

ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ತ್ರಿಕರಣಗಳ ದುಷ್ಕಾರ್ಯ ವೇಗವರ್ಣನೆಯು ಅತಿ ಮನೋಹರವೂ ಸನ್ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು.

ಲೋಭ ಶೋಕ ಭಯ ಕ್ರೋಧ ಮಾನ ವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್ ।
ನೈರ್ಲಜ್ಜ್ಯೇರ್ಷ್ಯಾತಿರಾಗಣಾಮಭಿಧ್ಯಾಯಾಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ॥

ಲೋಭ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮಾನ(ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮಹಾಪುರುಷನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು), ನಿರ್ಲಜ್ಜತೆ (ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತೋರಗೊಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು), ಈರ್ಷ್ಯೆ (ಪರರ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಹಿಸದಿರುವಿಕೆ), ಅತಿರಾಗ (ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಸಕ್ತಿ), ಅಭಿಧ್ಯೆ (ಪರರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಪಹರಿಸಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಶೆ) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಗುಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಪರುಷಸ್ಯಾತಿಮಾತ್ರಸ್ಯ ಸೂಚಕಸ್ಯಾನೃತಸ್ಯ ಚ ।
ವಾಕ್ಯಸ್ಯಾಕಾಲಯುಕ್ತಸ್ಯ ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಮುತ್ಥಿತಂ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪರುಷಭಾಷಣ(ಪರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತಹ ಬಿರುಸುಮಾತು),ಅತಿ ಮಾತ್ರಭಾಷಣ (ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುವುದು), ಸೂಚಕಭಾಷಣ (ಇತರರಿಗೆಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾತು),ಅಸತ್ಯಭಾಷಣ, ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಭಾಷಣ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಾಚಿಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

> ದೇಹಪ್ರವೃತ್ತಿರ್ಯಾ ಕಾಚಿದ್ವಿದ್ಯ ತೇ ಪರಪೀಡಯಾ ।
> ಸ್ತ್ರೀಭೋಗಸ್ತೇಯಹಿಂಸಾದ್ಯಾ ತಸ್ಯಾ ವೇಗಾ ವಿಧಾರಯೇತ್ ॥

ಪರಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕ, ಕಳ್ಳತನ, ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಕಲ ವಿಧ ಶಾರೀರಕ ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ತಡೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮಿಭಾರತ ದೇಶವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ ಜನಗಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೋ! ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದಲೋ! ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಲೋ! ಉಚಿತಸ್ಥಾನದಅಭಾವದಿಂದಲೋ! ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿತೋರಿ ಬರುವ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೇಗಗಳ ತಡೆಯಿಂದ ಉದಯಿಸುವ, ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂಬ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನಂತ ಕಾರಣಗಳಿರುವುವು. ಅಕಾಲಭೋಜನ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗದಿರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ವಶರಾಗಿ ಪುನಃ ಉಣ್ಣುವುದು, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಚಟ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ನಾನಾವಿಧ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವು ಬೆಳೆದು, ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಅಧೋವಾಯುವಿನ ಗತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾರ್ಯವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಲೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಬಂಧವುಂಟಾದಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುದಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂಕೋಚ (ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ವಿಕಾಸ (ತೆರೆಯುವುದು) ಶಕ್ತಿಯು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂಬ ರೋಗವು ತಲೆದೋರುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸಿದಷ್ಟು ಆನಂದವಾಗುವುದು.

ಮಲಬಂಧವಾದಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಣಕಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲವಾಹಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನಗಳಾಗುವುವು. ಈ ನರಗಳು ದೃಢಗಳಾಗಿದ್ದರೇ ಮಲಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುವರು. ರೋಗವೆಂಬುದು ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಅಸಹ್ಯ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ, ಪಾಚಕ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಮಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಔಷಧದ ಬಲದಿಂದಾಗುವ ಮಲತ್ಯಾಗವು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವನ್ನೀಯುವುದಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರವು ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಮತಿಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮಲಬಂಧವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ದಿನದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ತೊಗರಿಯಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಕ್ಕೋತ, ಕಾಚಿ, ಬಸಳೆ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ, ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ, ಅಗಸೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯಬದನೆಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪಹಿರೇಕಾಯಿ, ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ, ದಾಳಿಂಬರೆಯ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿಯಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳಿಂದ ಹದಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಮಲಶೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧರೋಗದ ಬಂಧುವೂ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವೂ ಆಗಿರುವ ಬಜಾರದ ತಿಂಡಿಗಳ ಸಹ ವಾಸವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದುತ್ತಮ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಹಿತಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಕುಪಿತವಾಗಿರುವುದ ರಿಂದ ವಾತನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಲಬಂಧದಿಂದ ಅತಿ ಶಯವಾದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೃದು ವಿರೇಚನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿರೇಚನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾದುದು. ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು.

ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೌಂಪು, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಅವಸ್ಥಾನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದುವೇಳೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿರೇಚನವಾಗದಿ ದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ,೧೦-೧೫ ಒಣಗಿದಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು) ೨ ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದುಪಾವು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಪಾವಿಗಿಳಿದನಂತರ ಕೆಳ ಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಶೋಧಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಇದು ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಹಾನಿರಹಿತವಾದ ಉಪಾಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ೨ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂದ ಮತ್ತು ೧೦-೧೫ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ಗುಲಾಬೀಹೂವಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ(ಪನ್ನೀರು)ಅಥವಾ ಕೇವಲ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅರೆದು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಂದುಸಲ ಸುಖಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ದಂತಶೋಧನೆ

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸುಖವನ್ನೀಯುವ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ ? ಆ ಸಮಯವು ಆಹಾರದ ಪರಿಪಾಕ ಕಾಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರದ ಮಲಿನಾಂಶವು ಉಸಿರಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದು ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸಿನ ರೂಪದಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಹೊಲಸು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿಯೂ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹೊಲಸನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯು ಹೊಲಸಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಮಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಜುಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಂತಶೋಧನ ವಿಧಿಯು ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮನೋಹರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ಷಯೇದ್ದಂತಪವನಂ ದಂತಮಾಂಸಾನ್ಯಬಾಧಯರ್ನ ।
ನಿಹಂತಿ ಗಂಧಂ ವೈರಸ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾದಂತಾಸ್ಯಜಂ ಮಲಂ ॥
ನಿಕೃಷ್ಯ ರುಚಿಮಾಧತ್ತೇ ಸದ್ಯೋ ದಂತವಿಶೋಧನಂ ।
ಸೌಗಂಧಂ ಭಜತೇ ತೇನ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಿಹ್ವಾಂ ವಿನಿರ್ಲಿಖೇತ್ ॥

ಚರಕ. ಸಂ. ಅ, ೫

ಎಂದು ದಂತಶೋಧನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ದುರ್ಗಂಧಮಯ ವಾದ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಭಿರುಚಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಬೇವು, ಜಾಲಿ, ಕಗ್ಗಲಿ, ಹೊಂಗೆ, ಎಕ್ಕ, ಇಪ್ಪೆ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಮುಂತಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿವೆ. ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಕಹಿರಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗಲಿಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೇಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ದಂತ ಶೋಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವು ದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲವಣ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಹಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಮರಗಳೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗತಕ್ಕ ಯಾವುದಾದರೊಂದುಮರದ ೧೨ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವೂ ಕಿರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವೂ ಆಗಿರುವ ಸರಳವಾದಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಜಗಿದು ತುದಿಯನ್ನು ಕೂರ್ಚದಂತೆ (ಬ್ರಷ್ಷಿನಂತೆ) ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಸಾವ ಧಾನದಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಅದೇ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಾಲಿಗೆ ಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಅನೇಕಸಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಸೀಸ, ತವರಗಳಿಂದ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರವಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಕಠಿಣತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ರಸಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಸುವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವು ಬೆರೆ ತಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣಗಳ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು,ಹಿಪ್ಪಲಿ,ತೇಜಪತ್ರೆ,ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಎರಡ ರೊಡನೆಯೂ ಕೂಡಿಸಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿ ಕೊಂಡು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದಾದರೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು, ಒಸಡು ಬಾಯುವುದು ಮುಂತಾದ ದಂತರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತದೃಢಗಳೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೨. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ದಾಲ ಚಿನ್ನಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಕಚೋರ, ಚುಂಗಲ್‌ಕೋಷ್ಠ, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ (ಜೇಕಿನಗಡ್ಡೆ), ತೇಜ(ಲವಂಗಪತ್ರೆ)ಪತ್ರೆ, ಪಟಿಕ, ಮೈಲುತುತ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಮೊದಲು ಪಟಿಕ ಮೈಲುತುತ್ತಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜಲ್ಲಡಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿ ಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದಾದರೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬಿಳಿಯ ಸುದ್ದೇ ಮಣ್ಣನ್ನು (ಇದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಕ್‌ಪೌಡರ್, ಖಡವು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ) ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲು ಗಳ ಸಕಲ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳು ತ್ತವೆ. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇವಿನಕಟ್ಟಿಗೆ, ಜಾಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಬೂದಿಯನ್ನಾ ಗಲಿ ಬತ್ತದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

೩. ಶುಂಠಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿಸಿಪ್ಪೆ, ಕಾಚು, ಅಡಕೆ ಸುಟ್ಟ ಕರಕು, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಚಾಕ್‌ಪೌಡರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರಷ್ಷುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರೂ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ಈ ಚೂರ್ಣವ ನ್ನೆದ್ದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಕೆಲಸವಾದನಂತರ ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನಿಂತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವು. ಪುನಃ ಹಾಗೆಯೇಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಸುತ್ತವೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಭಕ್ತರು ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸರದಿಂದ ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆ ಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ "ವಿನಾಯಕಂ ಪ್ರಕುರ್ವಾಣೋ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರಚಯಾಮಾಸವಾನರಂ" ಗಣೇಶನನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಮಂಗನ ಆಕಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ರಷ್ಷು ಉದರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಬೆಟ್ಟದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಲ್ಪಕಷ್ಟ, ಅಲ್ಪಸಮಯದ ವ್ಯಯ, ಅಲ್ಪಧನದ ವ್ಯಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ದಂತಶೋಧನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ಪಾಠಕರು ವಿಷಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಶೀಲಿಸುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸದಿರಲಾರವು.

ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹೊಸಹೊಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಭಯವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಕಾರ, ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಮಾನತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಂತಶುದ್ಧಿಗೆ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದಂತಶೋಧನ ನಿಷೇಧ

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಅಂಗಳು-ತುಟಿ ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಿರುವಾಗಲೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳೆದ್ದಿರುವಾಗಲೂ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು ಈ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ದಣುವು ನೀರಡಿಕೆಗಳುಂಟಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಾರದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನೇ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಬಲವೆಂಬುದು ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಬಲದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದಲೇ ಸಕಲ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೋನ್ನತಗಳಾಗಿ ಮೆರೆಯುವುವು. ಬಲದಿಂದಲೇ ವಿದ್ಯೆ ಧನ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮೊದಲಾದ ಸಂಪತ್ತುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುವುದು. ಬಲವಂತನಿಗಾಗಿಯೇ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವುವು. ಬಲಶಾಲಿಯೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಮಾನ್ಯನಾಗುವನು. ಬಲಹೀನನನ್ನು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ಬಿಟ್ಟೋಡುವುವು. ನಿರ್ಬಲನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಖವನ್ನೂ ಹೊಂದಲಾರನು. ಬಲವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಬಲದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ಸಿಂಹವು ವನರಾಜ, ಮೃಗರಾಜಗಳೆಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾಗಿರುವುದು? ಬಲವಿಲ್ಲದ ಮೊಲವು ತಲೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಲವನ್ನೇ ಅಲಂಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಂದಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಬಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡಲು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಕುತೂಹಲಪಡುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬಲಪ್ರದ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಥಟ್ಟನೆ ಬಾಯಿಂದ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕರೋಟು ಮೊದಲಾದ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಜವಾದ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರೀಮಂತರು ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿಂದರೂ, ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಬಾದಾಮಿ, ಅಕರೋಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೂ ಬಲವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಿಡಲಾರದಂತಾಗು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಈ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರದೆ ಅವರ ಶರೀರವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹುಳಬಿದ್ದ ಗಿಡದಂತೆ ಕಳೆಗುಂದಿ ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ ? ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿಗಳು ಯಾವ ಮೂಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡವು ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ ಬಲವುಂಟಾಗು ವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಪದಾರ್ಥವಿರಬೇಕೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಅದಾವುದು ? ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬಾದಾಮಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ತಗತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವನ್ನಾಗಿಯೂ, ಸೌಂದರ್ಯದ ನಿಧಿ ಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ "ವ್ಯಾಯಾಮ" ! ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಹಾರವನ್ನೂ ಭಸ್ಮಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲದ ಮೂರ್ತಿ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ಶತ್ರು ವಾಗಿರುವ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಲವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರು ತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕರು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಯಾವು ದಾದರೂ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಸ್ಯರಹಿತರೂ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮಿ ಗಳೂ ಆಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯು ತ್ತಿರುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಸಕಲ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವರು. ಇತರ ದೇಶದವರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೈಭವವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಈಗಿನ ಭಾರತೀ ಯರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತಿರುವಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಲದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ದೃಢಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಕಲ ಭೋಗಗಳ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಬಲಶಾಲಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಣ್ಣೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಅರಿಯದವರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೇಶಗಳ ಶಿರೋಮಣಿಯಂತಿದ್ದ ನಮ್ಮಿದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಯು ಬಂದೊದಗಿತಲ್ಲವೆ ? ಇದೂ ಒಂದು ಕಾಲ ಮಹಿಮೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ !

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಎಂದಿಗೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಸುವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದಲೇ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ವೃಕ್ಷವು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮನೋಹರವಾದ ಮಧುರ ಫಲವನ್ನೀಯುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮುಚಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ದೃಢವೂ ಸೌಂದರ್ಯಪೂರಿತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವಿಷಯವು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೀರ್ಯವೇ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ ।
ಕ್ಷಯೋಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂನ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೬

ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ 'ಓಜ' ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ ಅಂದೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿಯಾಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುವು. ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ—

> ರಸ ಇಕ್ಷೌ ಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ ।
> ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ (ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ)ಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

> ಶರೀರೋಪಚಯಃ ಕಾಂತಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಾಂ ಸುವಿಭಕ್ತತಾ ।
> ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಸ್ಥಿರತ್ವಂ ಲಾಘವಂ ಮೃಜಾ ॥
> ಶ್ರಮಕ್ಲಮಪಿಪಾಸೋಷ್ಣ ಶೀತಾದೀನಾಂ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ।
> ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಪರಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ. ಚಿ. ಅ. ೨೪

ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೃಢಗಳೂ, ಕಾಂತಿವಿಶಿಷ್ಟಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆಹಾರದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲಾಘವ, (ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗ ವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೃಗಗಳು ಪಲಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲನಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗಗಳು ಪಲಾಯನ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದ ಶರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುರೂಪಿ ಯನ್ನು ಸುರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟ ವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು(ಮುಪ್ಪು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅರ್ಧಬಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಗಲು, ಹಣೆ, ಮೂಗು, ಕೈಕಾಲುಗಳೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸಂಧಿಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆವರು ಬಂದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಶರೀರದ ಅರ್ಧಬಲವು ವ್ಯಯವಾಯಿತೆಂದರಿತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವು ದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕೆಳಭಾಗಗಳ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು), ಮೂರ್ಛೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿ ಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರ ವುಳ್ಳವರೂ, ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರೂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆಯೂ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ ಸಕಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಕಾಲ ವಸಂತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ

ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ವಾಯುವು ಸಕಲ ಕಾರ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಬಲದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಅತಿ ವೇಗಶಾಲಿಯಾಗಿಯೂ, ಶೀತಗುಣಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿ ಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಾಯುವು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಸಮಾನ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾನ ಭೇದದಿಂದ ಹೊಂದಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ತನ್ನ ಆಧೀನವಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯು ವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಡೆಯಲಾರವು. ಮತ್ತು ಯಾವ ಅವಯವದ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ವಾಯು ವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳಿಗೂ ರಾಜನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಇದರ ಕೋಪದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ವಾಯುದೇವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೋಪಗೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರೀತ ಮುನಿಯು,—

> ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಗಜೇ ಪಿತ್ತಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂ ವಾಜಿಷು ಸರ್ವದಾ ।
> ಪವನೋಽಯಂ ಮನುಷ್ಯೇಷು ಪ್ರಾಯೋ ರಕ್ಷೇಚ್ಚ ಸರ್ವದಾ ॥
>
> ಹಾರೀತ ಸಂಹಿತೆ

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆನೆಯು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪಿತ್ತವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದುರೆಯು ನಿರೋಗದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕುಪಿತ ವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಆ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದನ್ನು ನಿಯಮ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಾಯುವಿನ ಕೋಪವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಶರ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಉಪಾಯ ವನ್ನು,—

ಸ್ಪರ್ಶನೇಽಭ್ಯಧಿಕೋ ವಾಯುಃ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಚತ್ವಗಾಶ್ರಿತಂ ।
ತ್ವಚಶ್ಚ ಪರಮೋಽಭ್ಯಂಗಃ ತಸ್ಮಾತ್ತಂ ಶೀಲಯೇನ್ನರಃ ॥
ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೫

ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿರುವನು. "ರೂಪರಹಿತಸ್ಪರ್ಶವಾನ್‌ವಾಯುಃ" ಎಂಬ ವೈಶೇಷಿಕ ಪ್ರಮಾಣಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಾಯುವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹು ದಲ್ಲ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವು ರೂಪರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಾರ್ಕಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯದಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗು ವುದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವಾದರೋ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವು ತನ್ನ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ (ಚರ್ಮ)ದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚರ್ಮಗತವಾದ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾನಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ "ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ" ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ತೈಲಪಾನ ತೈಲಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪಿಚಕಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸುವುದು) ಮುಂತಾದ ತೈಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳ ಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ವಾತರೋಗಗಳ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ತೈಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಜಲಸಿಕ್ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಯಥಾ ಮೂಲೇಂಕುರಾಸ್ತರೋಃ ।
ತಥಾ ಧಾತುವಿವೃದ್ಧಿರ್ಹಿ ಸ್ನೇಹಸಿಕ್ತಸ್ಯ ಜಾಯತೇ ॥
ಸುಶ್ರುತ. ಚಿ. ಅ. ೨೪

ಮರದ ಬುಡಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನೆರೆದರೆ ಶಾಖೆಗಳೂ, ಎಲೆಗಳೂ, ಪುಷ್ಪ ಫಲ ಗಳೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ಆ ಮರವು ಆಶ್ರಿತರ ಸಂತಾಪವನ್ನು ತನ್ನ ತಂಪಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೆರಳಿನಿಂದ ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮಧುರ ಫಲಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ವಾಯುವು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳೂ, ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳೂ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸ್ಮೃತಿಯ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ಭ್ರಮರಗಳಂತೆ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ, ದೃಢಮೂಲಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದು ತಲೆನೋವು, ಕೂದಲುದುರುವುದು, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮನ್ಯಾ' ಎಂಬ ನರವು ದೃಢವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯು ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಆ ಎಣ್ಣೆಯು ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಮಾತ್ರೆಗಳ (ಒಂದಕ್ಷರಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ) ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಅನಂತರ ಒಂದೊಂದು ನೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ೯೦೦ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮದಿಂದ ಚರ್ಮ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ವಾರಕ್ಕೆರಡುಸಾರಿಯಾಗಲಿ ಕಡೆಯಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದುಸಾರಿಯಾದರೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡು ಅನೇಕವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಭ್ಯಂಗ ನಿಷೇಧ

ಹೊಸ ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಗಳುಂಟಾದಾಗಲೂ ಬೇಧಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವಾಗಲೂ ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಎನಿಮಾ) ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತ ವಾಗದಿರುವಾಗಲೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಉತ್ತಮ ವಾದುವುಗಳು ಅಥವಾ ಸುವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭೃಂಗಾಮಲಕ, ಭೃಂಗರಾಜ, ಚಂದನಾದಿ, ಹಿಮಸಾಗರ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಸುಗಂಧತೈಲ (ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್)ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೯೦ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಸೀಮೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ (ವೈಟ್ ಆಯಿಲ್) ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸೆಂಟು ಕೂಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ವರ್ಧನಗೊಳಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವ ತೈಲ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಾ ಗಿರುವ ಕೇಶಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳ ಮನ ಮೋಹಕವಾದ ಕೇವಲ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿ ಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೈಲಗಳು ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬಿಳುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಬಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಷಯುವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರೂ ಸುಗಂಧದ ಮೋಹ ಪಾಶಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣವನ್ನೋ ತೋರಿಸಿ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ತೈಲಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ವೇಷಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸುವಿ ಚಾರಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಈ ವೇಷಧಾರಿಗಳಾದ ಹೇರಾಯಿಲ್‌ಗಳ ಮಾಯಾ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ಯಾವ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು ಅದರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೈಲಗಳ ಸುಲಭ ವಿಧಿ ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಮೂರೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ (ಶಾಲಿಪರ್ಣಿ), ಒಂದೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ, (ಪೃಶ್ನಿಪರ್ಣಿ ಇದು ನರಿಹೊನ್ನೆಯೆಂತಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ), ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳ, ನೆಗ್ಗಲಿಯ ಮುಳ್ಳು, ದೇವದಾರು, ಬಿಳಿಯ ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಶತಾವರಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಕಲಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಮೇಲಿನ ಒಟ್ಟು ಸಾಮಾನುಗಳ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಕಲ್ಕವು (ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಿರುವ ಪದಾರ್ಥ) ತಳದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಟನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸುವಾಗ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಅಗರು, ಶಿಲಾರಸ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲೆಯಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ (ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ) ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸುಗಂಧವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಗಂಧ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಶುದ್ಧವಾದ ಚಂದನದ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಸುಗಂಧವಸ್ತು (ಅತ್ತರು) ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಅತ್ತರುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸದಿರುವುದುಉತ್ತಮ. ಏಕೇಂದರೆ— ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತೈಲದ ಯಥಾರ್ಥ ಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ತರ್ ಮೊದಲಾದ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಚಕರು ತೈಲದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧದಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಗುಣದ ಕಡೆಗೇ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದುತ್ತಮ.

೨. ಕಲ್ಲುಹೂವು, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಕಚೋರ, ಚಂಗಲ್‌ಕೋಷ್ಠ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಾಡು ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಲಾಮಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು), ಕವಡೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ಶಿಲಾರಸ, ಕರ್ಪೂರ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಬಾಲಮೆಣಸು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ೫ ಸೇರು (೨೪ ತೊಲೆಗಳ ಸೇರು) ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಡಬ್ಬದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಗಲು ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಳಿಗೆಯಮೇಲೆ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇಟ್ಟದ್ದು ೧೬ನೆಯ ದಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೆಂಪು ಚಕ್ಕೆಯು ಗ್ರಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ೨ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬಹುದು.

೩. ಹಸಿಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸ ೨॥ ಸೇರು, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಳತೆ ೫ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಠ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೫-೫ ತೊಲ, ಕಚೋರ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಸುಗಂಧ ಜಟಾಮಾಂಸಿ ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨-೨ ತೊಲದಂತೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಕಾಡಿ ಗೆಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಭೃಂಗರಾಜ) ಅರೆದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಂದಾಗ್ನಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಿಂದ ಗಸೆಯು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ ರಸವು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಲೆ ಹಸುರು ಬಣ್ಣವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

೪. ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ರಸ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು, ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡರಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿ, ರಸವು ಇಂಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ತೈಲಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಸರಪಡತಕ್ಕವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾಸನೆಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶೀಯ ಅತ್ತರುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೬. ಸ್ನಾನ

ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವೈದಿಕಧರ್ಮಾಭಿಮಾನಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಶುಭಾಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವೇದಮಾರ್ಗಾವಲಂಬಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕರು ಶ್ರುತಿ, ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು "ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಶ್ಚ ವಿನಾ ಸ್ನಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ। ತಸ್ಮಾನ್ಮನೋವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ನಾನ ಮಾದೌ ವಿಧೀಯತೇ" (ಪದ್ಮಪುರಾಣ) ಎಂತಲೂ "ಸ್ನಾತ್ವಾದ್ವಿವಾರಂ ಶಿವಮರ್ಚಯಿಷ್ಯನ್ ಭುಂಜೀತ ಸೋಚೇನ್ನರಕಂ ಪ್ರಯಾತಿ" ಎಂತಲೂ, ಸ್ನಾನಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರವಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಆಚರಣೆಯನ್ನೂ ಧರ್ಮರೂಪವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಜನಗಳು ಅದನ್ನು ಬಹು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಪಾಲಿಸಲುದ್ಯುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಿಯೊಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಿಳಿದು "ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅಧರ್ಮ" ಎಂದು ಒಂದು ಧರ್ಮನಿಯಮವನ್ನೇ ರಚಿಸಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವೆಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳುಂಟೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆವರಣದಂತಿರುವ ಚರ್ಮವು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೋಟ್ಯಂತರ ರಂಧ್ರಗಳೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಒಂದಿಂಚಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೮೦೦ ರೋಮಕೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨| ಕೋಟಿ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೂತುಗಳಿರುವುವೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಮಕೂಪಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಬೆವರನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದಾದರೆ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗವು ನಿರಾತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಹೊಲಸು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಧಾನತತ್ವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಧರ್ಮದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ನಾನವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದರಿತು ೪-೬ ತಂಬಿಗೆಗಳ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ನದಿ, ಭಾವಿ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮುಳುಗೆದ್ದೋ ಸ್ನಾನದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಸ್ನಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬಹುದು ? ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪವಿತ್ರಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶ್ರಮಸ್ವೇದ ಮಲಾಪಹಂ ।
ಶರೀರಬಲಸಂಧಾನಂ ಸ್ನಾನಮೋಜಸ್ಕರಂ ಪರಂ ॥

ಚರಕ ಸೂ. ಅ. ೫

ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುವ ಸ್ನಾನವು ಶರೀರದ ದಣುವು, ಬೆವರುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊಲಸನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ, ಆಲಸ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ದುಡಿದು ದಣಿದಿರುವ ಮೆದಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಯವಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುವು. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸತ್ವಗುಣವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ದೂಷಿತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿದೋಷಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುವುವು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದಕರವಾಗಿಯೂ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ದುಸ್ಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಬುದ್ಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು, ನರಗಳು ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುವು. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಪೌರುಷವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರೇ ಉತ್ತಮ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಕಾರಿಯಾದುದು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆದಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸಿ, ಕಾಂತಿಹೀನಗಳಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಕಾಶೀಖಂಡದಲ್ಲಿ "ಅಶುಚಿತ್ವಂಚ ದುಃಸ್ವಪ್ನಮಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಗ್ಲಾನಿಮೇವ ಚ । ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನಂ ಹರೇತ್ಪಾಪಂ ತುಷ್ಟಿಂ ಪುಷ್ಟಿಂ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶೀತವನ್ನೂ, ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಶೀತವನ್ನು ಕಳೆದು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದ ಮುದುಕರೂ, ಅಶಕ್ತರೂ, ಬಾಲಕರೂ, ರೋಗಿಗಳೂ, ಮಂದೋಷ್ಣವಾದ (ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ) ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಹು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀತ ಜಲದಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಜಲದಿಂದಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರು ಸರ್ವಕಾಲ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ.

ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣವಾತ, ಪ್ರಮೇಹ ಮೂರ್ಛೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತೋದಕ ಸ್ನಾನವೂ, ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋದಕ ಸ್ನಾನವೂ (ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಶೀತೋದಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುವ ಶಂಕೆಯಿರುವದೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿ, ಕೊಳ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ನಾನಾ ವಿಧ ದುಷ್ಟ ಜಂತುಗಳ ವಿಷಮಯ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಸತ್ತು ಕೊಳೆತಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದುರ್ಗಂಧಮಯ ಶರೀರಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೂ, ಕೊಳೆತಿರುವ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಹೊಲಸಿನಿಂದಲೂ, ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ಕುರುಗಳು, ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ, ಶರೀರದೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಲದ ನೀರು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಕಸ, ಗಿಡದ ಎಲೆ ಬೀಳದಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕವಕಾಶವಿರುವಂತಹ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಪೀನಸ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದಿರುವಾಗಲೂ ಸ್ನಾನವು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸ್ನಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮಡಿಬಟ್ಟೆ ಯನ್ನುಟ್ಟು ದೇವತಾರ್ಚನೆಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

೭. ದೇವತಾರ್ಚನೆ

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶವು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಧಾನಕೇಂದ್ರವೂ, ಭಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವೂ, ತಪಸ್ವಿಗಳ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯೂ ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಂತಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಮತ್ತು ನಿಖಿಲಶಾಸ್ತ್ರವಿಶಾರದ ರಾದ ವೈದಿಕೋತ್ತಮರಿಂದಲೂ, ಪರಮೇಶ್ವರ ಭಜನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ತನು ಮನ ಧನಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿ ಕಾಮಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದ ಶಿವಭಕ್ತ ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ತಪೋಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಅಣಿಮಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಯಥಾರ್ಥಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವಸಮೂಹದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಜಗತ್ಪೂಜ್ಯರಾದ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಂದಲೂ, ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೋನ್ನತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವು ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸಜ್ಞರಾದ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮೀಭಾರತ ದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮದ್ವೇಷಿಗಳ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಆಕ್ರಮಣ ಉಂಟಾದುದರಿಂದ ಧರ್ಮವು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಂತೂ ಆಲಸಿಗಳೂ, ವಿಲಾಸಿಗಳೂ ಧರ್ಮವಿರೋಧಿಗಳೂ ಆಗಿರುವ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಧರ್ಮವೆಂಬುದು ಪಾತಾಳದ ಕಡೆಗೆ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಈ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಾದರೂ ಉಳಿಯುವುದೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಲಾಸಮಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕಲುಷಿತರಾದ ಜನಗಳು ಧರ್ಮವು ಪರಲೋಕಮಾರ್ಗದ ಬುತ್ತಿಯ ಗಂಟೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಕೇವಲ ತಾವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಉದರ ಪೋಷಣೆ ಗಾಗಿಯೇ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದವರಮೇಲೆ ಕತ್ತಿಯನ್ನಿರಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾದುವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾದುವುಗಳೆಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತ ಕೇಳಿದವರಿಗೆ "ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೊಂದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಬಹು ಸರಳವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಪಾಪ! ಇವರಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವೆಂಬುದು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆಯಂತೆ; ಇಂತಹ ಧರ್ಮಭೀರುಗಳು ಧರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದ ನಿಜ ರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಭ್ರಾಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಮ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ಆ ಮನಃಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನೇ ಆಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ! ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟೆ? "ಕಾರಣಸತ್ವೇ ಕಾರ್ಯಸತ್ವಂ ಕಾರಣಾಭಾವೇ ಕಾರ್ಯಾಭಾವಃ" ಎಂಬ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ದಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆಯು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಮಣ್ಣಿಲ್ಲದೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಆಲಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅಂತಹ ಉತ್ತಮಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ! ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಪುಣ್ಯಸ್ಯ ಫಲಮಿಚ್ಛಂತಿ ಪುಣ್ಯಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಮಾನವಾಃ।
ಫಲಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಪಾಪಸ್ಯ ಪಾಪಂ ಕುರ್ವಂತಿ ಯತ್ನತಃ॥

ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪುಣ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡತಕ್ಕವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಲೊಲ್ಲರು! ಇನ್ನು ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಪಾಪರೂಪ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಪಂಡಿತರಾದರೂ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಆಚರಿಸದೆ ಆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಫಲವಾಗಿರುವ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ!

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಂತಹ ಬರಿಯ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂದು ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ ವಿಷಯಕವಾದ ಅಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

" ನಿತ್ಯನೈಮಿತ್ತಿಕೈರೇವ ಕುರ್ವಾಣೋ ದುರಿತಕ್ಷಯಂ " ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಾತ್ ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತಿಃ, ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತೇಃ ಪಾಪಹಾನಿಃ ತತಶ್ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಃ " " ನಿತ್ಯಾದೀನಾಮುಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿ ಹೇತುತ್ವಮಿತಿ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ " ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿ ವಾಕ್ಯಗಳು ದೇವತಾರ್ಚನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ,ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು " ಅಕರಣೇ ಪ್ರತ್ಯವಾಯಸಾಧನಾನಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದೀನಿ " ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಘೋರಪಾತಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು " ಅಥ ಯೇ ಇಹ ಕಪೂಯ ಚರಣಾ ಅಭ್ಯಾಶೋಹಯತ್ತೇ ಕಪೂಯಾಂ ಯೋನಿಮಾಪದ್ಯೇರ್ರ ಶ್ವಯೋನಿಂ ವಾ ಸೂಕರಯೋನಿಂ ವಾ ಚಂಡಾಲಯೋನಿಂ ವಾ " ಛಾಂದೋಗ್ಯ. ಅ. ೫ ಖಂ ೧೦. ಈ ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯವು ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸದೆ ಇರತಕ್ಕವರು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಚಂಡಾಲರೇ ಮೊದಲಾದ ನೀಚ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವರೆಂದು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವರ್ಜನೆಗೆ ಅನಿಷ್ಟಫಲವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಪ ಭೀತನಾಗಿ ತನ್ನ ತನ್ನ ಮತಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾದ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಘೋರ ಪಾತಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಆಚರಣೆಗೆ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯವೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾದರೆ ಸಾಕು. ಇಷ್ಟು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸದಿರತಕ್ಕವರು ಇನ್ನಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ! ಆಟ, ನೋಟಗಳಿಗೂ, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಗೂ, ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೆರಡೇಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ ! ದೇವಾತಾರ್ಚನೆಯೆಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನವೀನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತರುಣರು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಿರಸ್ಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಶಾಂತಿಯೇ ಅವರ ಸಕಲವಿಧ ಉನ್ನತಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಲ್ಪಡತಕ್ಕುದಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಓದುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಗೋಚರವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಲಾರದೆಂಬುದು ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

೮. ಆಹಾರ

> ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪುನರ್ಮೂಲಮಾಹಾರೋ ಬಲವರ್ಣೌಜಸಾಂ ಚ
> ಸ ಷಟ್ಸು ರಸೇಷು ಆಯತ್ತಃ ರಸಾಃ ಪುನರ್ದ್ರವ್ಯಾಶ್ರಯಿಣಃ
> ಲೋಕಸ್ಯಾಹಾರಃ ಸ್ಥಿತ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ವಿನಾಶಹೇತುರಾಹಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ
> ರ್ಬಲಮಾರೋಗ್ಯಂ ವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಪ್ರಸಾದಶ್ಚ ॥
>
> ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೪೬

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲಾರವು. ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಲ, ವರ್ಣ ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸತಕ್ಕುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಶೋಣಿತ (ರಕ್ತ)ಗಳ ಸಮ್ಮೇಲನದಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಆ ಪಿಂಡವು ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಕರಚರಣಾದಿ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿ, ಚೇತನಾಸಹಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುವ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪಿಂಡವು ಕಡೆಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವ್ಯಾಧಿಮಿಂದ್ರಿಯದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ಮರಣಂ ಚಾಽಧಿಗಚ್ಛತಿ ।
ವಿರುದ್ಧರಸವೀರ್ಯಾಣಿ ಭುಂಜಾನೋಽನಾತ್ಮವಾನ್ನರಃ ॥
ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೨೦

ಮನುಷ್ಯರು ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಯಮರಾಜನಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಮನ್ನಮನ್ನಂ ಲೋಕೋಽಭಿಧಾವತಿ
ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಸ್ವರ್ಯಂ ಜೀವಿತಂ ಪ್ರತಿಭಾ ಸುಖಂ ॥
ತುಷ್ಟಿಃ ಪುಷ್ಟಿರ್ಬಲಂ ಮೇಧಾ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ
ಲೌಕಿಕಂ ಕರ್ಮ ಯದ್ವೃತ್ತೌ ಸ್ವರ್ಗತೌ ಯಚ್ಚ ವೈದಿಕಂ ॥
ಕರ್ಮಾಪವರ್ಗೇ ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ತಚ್ಚಾಪ್ಯನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ।
ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೭

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಕಡೆಗೇ ಓಡುತ್ತವೆ. ಅನ್ನರಸದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಆನಂದ, ಶರೀರದ ದೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಇಷ್ಟೇಕೆ ? ಇಹಲೋಕಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ವ್ಯವಸಾಯ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮೊದಲಾದ ಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಪರಲೋಕಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ಯಜ್ಞ, ಯಾಗ, ಜಪ, ಹೋಮಾದಿ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರ ಪಾಶದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ವೇದಾಂತವಿಚಾರ, ಗುರೂಪದೇಶ ಶ್ರವಣ ಮೊದಲಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆ ಶರೀರವಾದರೋ ಅನ್ನದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇರತಕ್ಕುದಾದುದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರ್ವಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯಗಳೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಶ್ರುತಿಯು—

ಅನ್ನಂವಾವ ಬಲಾದ್ಭೂಯಸ್ತಸ್ಮಾದ್ಯದ್ಯಪಿದಶರಾತ್ರೀರ್ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ಯದ್ಯುಹ ಜೀವೇದಥವಾಽದ್ರಷ್ಟಾಽಶ್ರೋತಾಽಮಂತಾಽಬೋದ್ಧಾಽಕರ್ತಾಽವಿಜ್ಞಾತಾ ಭವತ್ಯ ನ್ನಸ್ಯಾಽಽ ಯ್ಯೈ ದ್ರಷ್ಟಾ ಭವತಿ......ಭವತ್ಯನ್ನ ಮುಪಾಸ್ವೇತಿ ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಅ. ೭. ಖಂ. ೧೦

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನ ವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ೧೦-೧೫ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಬಲವೂ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ದೃಢಶರೀರಿಯಾಗಿ ಇಹಪರ ಸಾಧನಗಳಾದ ನಾನಾ ವಿಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸಮರ್ಥ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ರುತಿಯು "ಅನ್ನಮುಪಾಸ್ವ" ಎಂದು ಅನ್ನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಶ್ರುತಿಯು,—

ಶುಷ್ಯತಿ ವೈ ಪ್ರಾಣ ಋತೇಽನ್ನಾದೇತೇ ..ಅನ್ನೇ ಹೀಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ವಿಷ್ಟಾನಿ ರಮಿತಿ ಪ್ರಾಣೋ ವೈರಂ ಪ್ರಾಣೇಹೀಮಾನಿಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ರಮಂತೇ ಸರ್ವಾಣಿ ಹ ವಾ ಅಸ್ಮಿನ್ ಭೂತಾನಿ ವಿಶಂತಿ ॥

ಬೃ. ಅ. ೫. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ೧೨

ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸ್ವರೂ ಪವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಶ್ರುತಿಯು,—

ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್
ಅನ್ನಾ ದ್ಧ್ಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ
ಅನ್ನೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ
ಅನ್ನಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ ॥

ತೈ. ಭೃಗುವಲ್ಲೀ. ಅನ್ವಾಕ ೩

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸ್ಥಿತಿಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನಾಗಿ ಭೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ,—

ಅನ್ನಂ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತತೋಹ ವೈ ತದ್ರೇತಸ್ತ
ಸ್ಮಾದಿಮಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತ ಇತಿ ॥ ಪ್ರ. ೧. ೧೪

ಎಂದು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶುಕ್ರಶೋಣಿತಗಳು ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವು 'ಪ್ರಜಾಪತಿ' ಸಂಜ್ಞೆಯಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತಿಯಾದರೂ,—

ಅನ್ನಂ ಪ್ರಾಣೋ ಬಲಂ ಚಾನ್ನಮನ್ನಾಜ್ಜೀವಿತಮುಚ್ಯತೇ
ಅನ್ನಂ ಚ ಜಗದಾಧಾರಂ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥
ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇವತಾದೀನಾಮನ್ನಂ ಜೀವಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ
ತಸ್ಮಾದನ್ನಾತ್ಪರಂ ತತ್ವಂ ನ ಭೂತಂನ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ ಬೃ. ಪರಾ. ಅ. ೫

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ, ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬದುಕುವುವು, ಅನ್ನವೇ ಜಗತ್ತಿಗಾಧಾರವಾಗಿದೆ, ಸಮಸ್ತ ಲೌಕಿಕ-ವೈದಿಕಕರ್ಮಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ದೇವ ದಾನವ ಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವು ಜೀವಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅನ್ನವು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಅನ್ನ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರವಸ್ತುವಿಗೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ 'ಅದಭಕ್ಷಣೆ' ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಅನ್ನಶಬ್ದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ), ಆಮ್ಲ, (ಹುಳಿ), ಲವಣ, ಕಟು (ಖಾರ), ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ), ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ಗಳೆಂಬ ಆರು ವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಆ ರಸಗಳಾದರೋ ನಾನಾ ವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮಾತ್ರಾ, ಕಾಲ, ದೇಶ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಃ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ಬಲಾಬಲಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾದಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪೋಷಕಗಳಾದ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕಾಲಾದಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವು ದಾದರೆ ಅವು ಪೋಷಣೆಗೆ ಬದಲು ಶೋಷಣೆಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವು ವೆಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ ಆದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥ ರೂಪವನ್ನರಿತು ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ರಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಭಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ "ಪ್ರಾಣ ಘಾತಕ"ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ವಿವೇಚನೆಯೂ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾ ಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬರಿದಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರ ದಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಕ್ಷರ ಶತ್ರುವಾಗಿರುವ ಪಾಮರನೂ ಅರಿತಿ ರುತ್ತಾನೆ. ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವ ಸಿದ್ಧವಾದ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಅರಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದಾದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥಫಲವು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನು ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪವನ್ನೂ ಅರಿಯು ವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ಯಥಾರ್ಥಫಲದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮೊದಲು ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುವುದು, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ರಸವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬುರು ಗಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಅದೇ ಆಹಾ ರವು ಪಾಚಕಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸ (ಹುಳಿ) ಯುಕ್ತವಾಗುವುದು, ಅನಂತರ ಆಮ್ಲರಸದ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನ ವಾಯುವು ಗ್ರಹಣೀಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ಗ್ರಹಣೀ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿದೆ) ಅಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಕವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕಟುರಸ (ಕಾರ)ದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುರರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರದ ಸಾರವೇ 'ರಸ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಆಹಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಾರವಾಗಿದೆ. ಸಾರಹೀನವಾದ ಭಾಗವು 'ಕಿಟ್ಟ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಕಿಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಭಾಗವು ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗವು ಮಲಕೋಶ (ಪಕ್ವಾಶಯ)ಕ್ಕೂ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಅಪಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆ ಜಲ ಮಲಗಳು ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಮಲದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಸ್ಸಾರಭಾಗಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದನಂತರ ಉಳಿದಿರುವ ಸಾರಭೂತವಾದ ರಸವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಮಾನವಾಯುವು ಸ್ಥಾಯಿರಸದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ೪ ನಾಡಿಗಳು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿಯೂ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದ ಇರುವ ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವ ಆ ಆಹಾರರಸವು ಮೊದಲು ಸ್ಥಾಯಿರಸದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಾಯಿರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ಪೋಷಣೆಗೊಳಿಸಿ, ಅನಂತರ ಯಕೃತ್ (Liver) ಪ್ಲೀಹ (Spleen) (ಇವು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವೇ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಂಜಕ ಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪಕ್ವವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ 'ರಸವು' ರಕ್ತಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ರಕ್ತವು' ಮಾಂಸಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾಂಸದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೆಯೇ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು), ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಸ್ಥಿ (ಎಲುಬು), ಅಸ್ಥಿಯಿಂದ ಮಜ್ಜ (ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರಸ)ಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡು, ಆ ರಸವೇ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ರಸದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು (ಇವುಗಳಿಗೆ "ಪೋಷಕ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.) ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪದಿಂದಿರುವ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು (ಈ ಸ್ಥಾಯಿ ಧಾತುಗಳು "ಪೋಷ್ಯ" ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ) ಪರಿಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮತಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

> ಸ ಖಲು ತ್ರೀಣಿ ಕಲಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ಪಂಚದಶ ಚ ।
> ಕಲಾ ಏಕೈಕಸ್ಮಿನ್ ಧಾತೌ ಅವತಿಷ್ಠತೇ ಏವಂ ಮಾಸೇನ
> ರಸಃ ಶುಕ್ರೀಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚಾರ್ತವಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೪

ಆಹಾರವು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆ ರಸವೇ ಐದೈದು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಆಯಾಯ ಧಾತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣತವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೩೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು,—

> ಆಹಾರೋಽದ್ಯತನಃ ಶ್ವೋ ಹಿ ರಸತ್ವಮನುಗಚ್ಛತಿ
> ಶೋಣಿತತ್ವಂ ತೃತೀಯೇಽಹ್ನಿ ಚತುರ್ಥೇ ಮಾಂಸತಾಮಪಿ ॥
> ಮೇದಸ್ತ್ವಂ ಪಂಚಮೇ ಷಷ್ಠೇತ್ವಸ್ಥಿತ್ವಂ ಸಪ್ತಮೇತ್ವಿಯಾತ್ ।
> ಮಜ್ಜತಾಂ ಶುಕ್ರತಾಂ ಯಾವನ್ನಿಯಮಾದಷ್ಟಮೇ ನೃಣಾಂ ॥

ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧೫

ಎಂಬ ಪರಾಶರಮುನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಹಾರವು ರಸದಿಂದ ವೀರ್ಯದ ವರೆಗೆ ಪರಿಣಮಿಸಲು ೮ ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯು ವುವೆಂದು ಪರಾಶರನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ರಸಾದಿ ಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಧಾತುಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು “ಷಡ್ಭಿಃ ಕೇಚಿದಹೋರಾತ್ರೈ ರಿಚ್ಛಂತಿ ಪರಿವರ್ತನಂ” (ಚ.ಚಿ.ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವ ಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸರಳರೀತಿಯಿಂದ “ಸಂತತ್ಯಾ ಭೋಜ್ಯಧಾತೂನಾಂ ಪರಿವೃತ್ತಿಸ್ತು ಚಕ್ರವತ್” (ಚ.ಚಿ.ಅ. ೧೫) ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ‘ಧಾತವೋ ಹಿ ಧಾತ್ವಾಹಾರಾಃ’ (ಚ.ಚಿ.ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನನು ಸರಿಸಿ ಧಾತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಸವು ರಕ್ತಕ್ಕೂ ರಕ್ತವು ಮಾಂಸಕ್ಕೂ, ಮಾಂಸವು ಮೇದಸ್ಸಿಗೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿಗೂ, ಅಸ್ಥಿಯು ಮಜ್ಜಕ್ಕೂ‘ ಮಜ್ಜವು ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ರಸವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ಈ ಧಾತು ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ತಮ್ಮ
ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ತಮ್ಮ
ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನೀರು ತುಂಬಿದ ಕೊಡವನ್ನು ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಕ್ರವು (ಗಾಲಿ) ಇರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಆ ಚಕ್ರವು ಹಗ್ಗವನ್ನೆಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಗಳ ಬಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗು ತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವಿದ್ದರೆ ಆ ಚಕ್ರವು ವೇಗದಿಂದ ತಿರುಗಿ ನೀರಿನ ಕೊಡವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆಯೇ ಬಾವಿಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರವು ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಕೊಡವೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ದ್ದರೆ ರಸದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡಿರುವ ಧಾತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೇಗದಿಂದಲೇ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ ಮುಂತಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಪಾಕ, ಪರಿಣಾಮುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯುಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ತಡವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಕೊಡವು ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬರಲು ಚಕ್ರದ ಗತಿಯು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರರಸವು ವೀರ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧಾತುಗಳ ಅಗ್ನಿಬಲವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನಮತಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಲ ಮತಗಳಿಗೂ ಈ ಚಕ್ರಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯ ಈ ಮತವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ "ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯನು" "ರಸಪರಿಣಾಮೋಪಿ ಅಗ್ನ್ಯಾದಿ ಭೇದೇನ ಪ್ರಕೃಷ್ಟಾಪ್ರಕೃಷ್ಟ ಕಾಲಜ ಉಕ್ತಏವ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ "ಷಡ್ಭಿಃಕೇಚಿದಹೋರಾತ್ರೈಃ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಾದರೂ ಚರಕನ ಮತವನ್ನೇ ಸಮರ್ಥನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕಡೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇಜೋಮಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ, "ಓಜ" ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಈ ಓಜಸ್ಸು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ ; ಒಂದು ೮ ಬಿಂದುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಧಾಂಜಲಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿ (ಒಂದು ಕೈ ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟೆ) ಉಳಿದ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಓಜಸ್ಸು "ಪರಮೋಜ" ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಬಿಂದುವಾದರೂ ನಾಶವಾದರಾಯಿತು ! ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಗರ್ಭದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವ ಶುಕ್ರ ಶೋಣಿತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಜೀವಾಣು'ಗಳ ಸಂಚಾರವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವಾಣು ರಹಿತಗಳಾದ ಶುಕ್ರ, ಶೋಣಿತಗಳು ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು. ಓಜಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣ ಕಾಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಣಾಂತ್ಯಕಾಲದವರೆಗೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿದ್ದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಗರಕ್ಷಕನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಓಜಸ್ಸು ರಸಾದಿ ಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯವು ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂತಲೇ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು, "ರಸಾದೀನಾಂ ಶುಕ್ರಾಂತಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಯತ್ಪರಂ ತೇಜಸ್ತತ್ ಖಲು ಓಜಸ್ತ ದೇವ ಬಲಮಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ" (ಸು.ಸೂ.ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಷ್ಟಮ ಧಾತುತ್ತ್ವವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕಾರಣವೇ ಈ ಓಜಸ್ಸೆಂಬುದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇಜೋರೂಪವಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹ (ಎಣ್ಣೆ) ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೂ ಅಷ್ಟಮಧಾತುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ 'ಸಪ್ತ ಧಾತುಕಂ ಶರೀರಂ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೂ ವಸ್ತುತಃ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಭೇದವು ಕಾಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಓಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳು ಇರುವುವೆಂತಲೂ, ಬಲವು ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆಯೆಂತಲೂ, ಮತ್ತು ಇದೇ ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ಬಲವರ್ಣೌಜಸಾಂ ಚ' ಎಂಬ ಸುಶ್ರುತ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಓಜಃ ಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಇವೆರಡು ಶಬ್ದಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳೇ ಆಗಿರುವುವೆಂತಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಓಜಸ್ಸು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ, ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಓಜಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,—

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯೇನೌಜಸಾ ವರ್ತಯಂತಿ ಪ್ರೀಣಿತಾಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಃ
ಯದೃತೇ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಜೀವಿತಂ ನಾವತಿಷ್ಠತಿ ॥

ಚ.ಸೂ.ಅ. ೩೦

ಎಂಬುವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಓಜಃ ಸೋಮಾತ್ಮಕಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಶುಕ್ಲಂ ಶೀತಂ ಸ್ಥಿರಂ ಸರಂ
ವಿವಿಕ್ತಂ ಮೃದುಮೃತ್ಸ್ನಂ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯತನಮುತ್ತಮಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೫

ಎಂದು ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಾದರೂ —

ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶೋ ಯಸ್ಮಿಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ತಿಷ್ಠತಿ
ನಿಷ್ಪದ್ಯಂತೇ ಯತೋ ಭಾವಾ ವಿವಿಧಾ ದೇಹಸಂಶ್ರಯಾಃ ॥

ಅ. ಹೃ. ಸೂ. ಅ. ೧೧

ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ನಾಶದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೇ ನಾಶವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಕಲ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ತ್ವವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿರುತ್ತದೆಂಬ ಗೂಢ ವಿಷಯವು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು ನೋಡಿದಿರಾ ! ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ ವಸ್ತುವು ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಅಲ್ಲವೆ ? ಈ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಸಕಲವಿಧ ಮನೋರಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಓಜೋರೂಪವಾದ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಿಪೂರಿತವಾದ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಓಡಿಸುವುದಾದರೆ ಆಗ ಅದರ ಗೂಢತತ್ವದ ಪರಿಚಯವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ನಿಜರೂಪವನ್ನರಿತು ಹಿತಾಹಿತಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು ಯಥಾರ್ಥ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುವುದೇ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರಿತು, ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗುಣದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಉದರ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದೆ ? ಆಹಾರವು ಕೇವಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾಧಾರ ಜಗದಾಧಾರ ಸರ್ವಾಧಾರಗಳೆಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಭೂಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಉದರಂಭರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಪಶುಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದನಂತರ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೆ, ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ "ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪರಿಪಾಲನ ಹೇತುಷು ಮಾತ್ರಾವದನ್ನಂ ಪ್ರಧಾನಂ" (ಚ. ಸೂ. ಅ. ೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಗಳಾದ ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಾತ್ರಾಶನ' ಎಂಬುದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾತ್ರಾಶನದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಚರಕಮುನಿಯು,—

> ಮಾತ್ರಾಶೀ ಸ್ಯಾತ್ ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ ಪುನರಗ್ನಿ ಬಲಾಪೇಕ್ಷಿಣೀ ।
> ಯಾವದ್ಧ್ಯಸ್ಯಾಶನಮಶಿತ ಮನುಪಹತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಂ ಯಥಾಕಾಲಂ
> ಜರಾಂ ಗಚ್ಛತಿ ತಾವದಸ್ಯ ಮಾತ್ರಾಪ್ರಮಾಣಂ ವೇದಿತವ್ಯಂಭವತಿ ॥
>
> ಚ. ಸೂ. ಅ. ೫

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಕಲ ಜನಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸದೆ ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರವು ಮರುದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಶ್ಯೇಷವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದೋ, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಎದೆಯು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಶರೀರದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಹೊಡೆತವು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತದಂತಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕೂ, ತಿರುಗಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಉಸಿರಾಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವುದಕ್ಕೂ, ನಗುವುದಕ್ಕೂ, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆತಂಕವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರವೇ "ಮಾತ್ರಾಶನ" ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೯. ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು

ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಧಾರ ಭೂತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ವಶನಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿರು ಮಿರುಗುವ ಹೊರಗಿನ ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಮೋಹಗೊಂಡು ಹಸಿಬಿಸಿಯೆನ್ನದೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಹಸಿಬೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ನೆರಳಿ ನಂತೆ ಆಶ್ರಿತರಾಗಿರುವ ಬಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಮಹಾ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಭಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ನಾಲಗೆಗೆ ಲಗಾಮನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿತಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ವಿಧಿವಿಹಿತ ಮನ್ನಪಾನಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞಕಾನಾಂ
ಪ್ರಾಣಮಾಚಕ್ಷತೇ ಕುಶಲಾಃ । ತಚ್ಛರೀರಧಾತುವ್ಯೂಹ
ಬಲವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಯಥೋಕ್ತಮುಪ
ಸೇವ್ಯಮಾನಂ । ವಿಪರೀತ ಮಹಿತಾಯ ಸಂಪದ್ಯತೇ ।

ಎಂದು ಅನ್ನಪಾನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ೨೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪ ಟ್ಟಿದುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ದೇಶ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಿತಾಹಾರವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕಾಂತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರವು ನಾನಾ ವಿಧ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಲೋಕ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಸುಖರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಧನ ಗಳಾದ ಜಪ, ದೇವತಾರಾಧನ, ವೇದಾಂತವಾಕ್ಯಶ್ರವಣ ಮುಂತಾದ ಸತ್ಕ ರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ರಾದರು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಅನಂತವಿಧ ದೀರ್ಘ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ನೋಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು! ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಮಹಾಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಬಹು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೧. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಹೊರ ಗಿನ ಅಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆರಿ ಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರು ತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಮೀಪ ದಲ್ಲಿರುವ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುವುದು ; ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದಬಳಿಕ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ತಿಂದು ತೇಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯು ಕವಿದಂತಾಗಿ, ಶರೀರದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡು, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಸರ್ವಾನುಭೂತವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಾವಿರ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಅರಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರಣವೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೩. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಭೋಜನದ ಸಮಯವು ಒದಗುವುದರೊಳಗಾಗಿ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಉಣ್ಣುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಭಾರವಾಗಿ ಬಲವು ಕುಂದುವುದು. ಹೀಗ ಬಲವು ಕುಂದಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವುಂಟಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

೪. ಯಾವನು ಊಟದ ಸಮಯವು ಕಳೆದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಣ್ಣುವನೋ ಅವನ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ವಾಯುವಿನ ವೇಗದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ೨ನೆಯ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದಾಗ ಭೋಜನದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು.

೫. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವೂ, ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಾದ ತೇಗುಗಳು ಬಂದು ಶರೀರವು ಹಗುರಾದನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಅರಿತು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರದೆ ಎರಡನೆಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ ೩ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ೪ ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತುರುಕುವಂತೆ ಉದರದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ತುಂಬುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಯಾದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಆಹಾರವು ಕಷ್ಟ ದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳಸಿದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದುಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೋಷರಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೮. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಸಮೀಪಗತವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಶೋಷಣೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಅರಗಿಸಲು ಅಸಮ ರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಉದರದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಯುತ್ತ ಆಲಸ್ಯ, ಮೈಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಸೂಚಕವಾದ 'ಗುಡುಗುಡು' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದ ಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಚನವಾಗು ವಂತಹ-ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ರುಚಿಕರವಾದ, ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಲ್ಲದೆ ನೀರಸವಾದ ಹಳಸಿದ ಅಪಕ್ವವಾದ ಹೊತ್ತಿದಎಂಜಲಾದ ಸ್ವಾದ ವಿಲ್ಲದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನೀಯು ವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

೧೦. ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಉಣ್ಣುವುದಾದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವೇಗದಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ ಲಾಲಾರಸ (ಜೊಲ್ಲು)ದಿಂದ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವೇ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವೇಗದಿಂದ ಉಣ್ಣಬಾರದೆಂದು ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಲೇ ಇರುವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬಹಳ ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಉಣ್ಣುವಾಗ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಮ (ಅಪಕ್ವ) ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸರ್ವರೋಗಗಳ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಣ್ಣುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಊಟದ ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೂ ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ 'ಜಲೋದರ' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ 'ಗುಲ್ಮ' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ವಿಹಿತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸುಜ್ಞಪಾಠಕರ ಮುಂದಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನು "ಸಮಸ್ಥೂಲಕೃಶಾ ಭುಕ್ತಮಧ್ಯಾಂತ ಪ್ರಥಮಾಂಬುಪಾಃ" ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯದ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳೂ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದಪ್ಪಗೂ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗೂ ಆಗದೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶರೀರವು ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪಚನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು. ಮಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವ ಆಹಾರವು ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು. ರಸದ ಅಭಾವದಿಂದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಧಾತುಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪುಷ್ಟವಾಗುವ ಶರೀರವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಕೃಶ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಜಲಪಾನವೇ ಉತ್ತಮ ವೆಂಬುದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನ ಮತವಾಯಿತು.

ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೪೬ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ “ ತದಾದಾ ಕರ್ಶಯೇತ್ಪೀತಂ ಸ್ಥಾಪಯೇನ್ಮಧ್ಯ ಸೇವಿತಂ ಪಶ್ಚಾತ್ಪೀತಂ ಬೃಂಹಯತಿ ತಸ್ಮಾದ್ವೀಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್ ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿದ ನೀರು ಶರೀರವನ್ನು ಕೃಶ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಸಮಾನಗೊಳಿಸು ವುದು, ಮತ್ತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ಸುಶ್ರುತನ ಮತವಾಯಿತು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವು ದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಶರೀರವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂಡೆಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಕಡ್ಡಿಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಜನಗಳ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗು ತ್ತಾರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ “ ಅಷ್ಟಾ ನಿಂದಿತೀಯ” ವೆಂಬ ೨೧ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೃಶಶರೀರವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ಅತ್ಯಂತ ನಿಂದಿತರೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿ ಸ್ಥೂಲ, ಅತಿ ಕೃಶ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವ ರೆಂಬುದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಶರೀರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ವಿಹಿತವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ,—

> ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಮಗ್ನಿಸಾದಂ ಕೃಶಾಂಗತಾಂ
> ಅಂತೇ ಕರೋತಿ ಸ್ಥೂಲತ್ವಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯೇ ಕಫಂ ।
> ಮಧ್ಯೇ ಮಧ್ಯಂ ಗತಿಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಧಾತೂನಾಂ ಜರಣಂ ಸುಖಂ ॥

ಎಂಬ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದಾದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಜಲಪಾನವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೃಶತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂತಲೂ, ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲಪಾನವು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುವುದೆಂತಲೂ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತ್ತು ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಧಾತುಗಳ ಸಮಾನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು, ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದೆಂತಲೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನೂ "ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಂ ಕಾರ್ಶ್ಯಮಂದಾಗ್ನಿ ದೋಷಕೃತ್ । ಮಧ್ಯೇಽಗ್ನಿದೀಪನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಂತೇ ಸ್ಥೌಲ್ಯಕಫಪ್ರದಂ" ಎಂದು ಕೃಶತ್ವ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯೆಂಬ ದೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟದ ಆದಿಯ ಜಲಪಾನವನ್ನೂ, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲ ಪಾನವನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವಿಧಿಯೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರಾಜ್ಞ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲಾರದು. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕುಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಅನರ್ಥವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಒಂದೊಂದು ತಂಬಿಗೆಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿದ್ದ ನೀರು, ಲಾಲಾರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಆಗತಾನೇ ಸೇರಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾ ಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೩. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡ ಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗಲೂ ಬಾರದು. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ವಮನವೂ ಆಗುವ ಸಂಭವ ವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೪. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಆಗಿಂದಾಗ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಮಧುರ' (ಸಿಹಿ) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 'ಆಮ್ಲ' (ಹುಳಿ) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೈ ನವೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಅವಯವಗಳ ಬಾವು, ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. 'ಲವಣ' (ಉಪ್ಪು) ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಬಾಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲುದುರುವ ರೋಗವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟು(ಕಾರ)ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಅಂಗಳು, ಗಂಟಲು, ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವೂ ಕಾಂತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಒಗರು ಕಹಿ ರಸಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಲಗೆ, ಕಂಠಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುವು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೬. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಭೋಜನಾನಂತರ ಯಾವನು ಓಡುವನೋ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಮೃತ್ಯುವೂ ಓಡುತ್ತದೆ.

೧೭. ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆದರೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಹಗುರಾಗಿರುವ ಹಿತಾಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೮. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ ಊಟ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೧೯. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಓದಿಸುವುದು, ಬಹಳ ನಗುವುದು, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

೨೦. ಊಟವಾದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆತು ಬಾಯಿಯು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಆಹಾರದ ಚೂರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿಘ್ನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ನಾನಾವಿಧ ಉದರರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

೨೧. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟಗಳನ್ನೇ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಊಟವು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಟೆಯೊಳಗೂ ಎರಡನೆಯ ಊಟವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ೮ ಗಂಟೆಯೊಳಗೂ ಆಗಬೇಕು. ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾದರೆ ಹಗುರವಾದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಣ್ಣಬಾರದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕರಿದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ರಾತ್ರಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿದಿರುವ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕಮಲವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ವಹಿಸುವ ನಾಡಿಗಳು ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣಬಲವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯ ಅಕಾಲ ಭೋಜನವೂ, ಗುರುಭೋಜನವೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದಾದರೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩. ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದ ಹೊರತು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

೨೪. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಟೊಂಕಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದು.

೨೫. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನಡೆದಾಡಿದ ನಂತರ ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು 'ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು' ಹೇಳಿರುವನು. 'ಭಾವಮಿಶ್ರನು', ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ ಮೊದಲು ೮ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಬಲಮಗ್ಗಲಾಗಿ ೧೬ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ೩೨ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಲಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಪ್ರಾಣಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳ ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವಾಸಿಸು ವುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ 'ಪಚನವಾಗಲೆಂದೇ' ಎಡಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

೨೬. ನಾವುಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೋಜನ ವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಇಂತಹ ಭೋಜನದಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿಯೇ ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಬಹಳ ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

೨೭. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಗುರಾದುವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವೇ ಗುರುವಾಗುತ್ತವೆ. (ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರತಕ್ಕವು). ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಇಂತಹ "ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ" ಗುರುವಾದ, "ಸ್ವಭಾವದಿಂದ" ಗುರುವಾದ, ಮತ್ತು "ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ" ಗುರುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೮. ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಉದ್ದು, ಅವರೆ, ಕಾಡು ಹೆಸರು, ಹಾರಕ, ನವಣೆ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸಕಲವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಾಳೇಹಣ್ಣು(ಹುಳಿಯುಲ್ಲದ ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು), ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಕೊಬರಿ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಮ್ಮರಿಕೆ ಹಣ್ಣು, ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹುಳಿ ಮಾವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಮಟೆಕಾಯಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಮತ್ತು ಇದೇ ತರಹದ ಹುಳಿ ರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಸಕಲವಿಧ ಹುಳಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, "ಹಾಲಿ ನೊಡನೆ" ಸೇರುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಾಗಲಿ, ಕಡೆಗಾಗಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಾರದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಯ ತುಲಸಿ, ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ "ಕುಷ್ಠ" ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

"ಮೊಸರಿನೊಡನೆ" ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದಾಗಲಿ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಾಗಲಿ ವಿರುದ್ಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ" ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ.

೨೯. ಕರ್ಮವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ದಿನ ಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ 'ತುಪ್ಪವು' ವಿಷದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ಸಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೦. ಮಾನವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನೀರುಗಳನ್ನೂ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಸ್ನೇಹವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಷಂಡ ತನ, ಕುರುಡತನ, ಜಲೋದರ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳು ವುದು), ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು), ಮೂರ್ಛೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳು ವುದು, ಕುಷ್ಠ, ಭಗಂದರ, ಕಾಮಾಲೆ, ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಾವು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಗುಲ್ಮ, ರಾಜಕ್ಷಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ರಜೋವಿಕಾರ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಪ್ರಮೇಹ, ವಾತರೋಗ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮಾನವನು ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಚರ ಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣ ರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಟು ಮುಂತಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ದುರ್ಗುಣವೂ ತೋರದಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಧಕ್ಯವು ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಲವು ಕುಂದಿದಾಗ, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂ ದಲೂ ಸಮಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ದೋಷವು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆ ದುರ್ಬಲ ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಹ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವಾಗಲೇ, ಯಮಯಾತನೆ ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕಡೆಗೆ ಯಮಪುರಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಕೈಮರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದರೂ ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವರು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಷಸೇವನೆಯಂತೆ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦. ನೀರು

ಚರ ಮತ್ತು ಅಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರುವ ನೀರಿಗೆ " ಜೀವನ "ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಉಳಿಯಲಾರವು. ಆದಕಾರಣವೇ ಹಾರೀತ ಮುನಿಯು " ತೃಷಿತೋ ಮೋಹಮಾಯಾತಿ ಮೋಹಾತ್ಪ್ರಾಣಾ ವಿಮುಂಚತಿ " ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀರಡಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಮೂರ್ಛೆಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಗು ತ್ತವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನು,—

ಅನ್ನೇನಾಪಿ ವಿನಾ ಜಂತುಃ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಧಾರಯತೇ ಚಿರಂ ।
ತೋಯಾಭಾವಾತ್ಪಿಪಾಸಾರ್ತಃ ಕ್ಷಣಾತ್ಪ್ರಾಣೈರ್ವಿಮುಚ್ಯತೇ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಉದರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಸದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಗಳೆಂಬ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಕ್ತವಾಗುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ; ಆ ರಕ್ತವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ತೆರನಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದ್ರವಭಾಗವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ. ರಕ್ತದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇರುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಲಾರದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ನರಗಳಿರುವುವು. ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದ್ರವಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆ ನೀರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ದ್ರವಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ನಿರಾತಂಕಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಈ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಜಲವೂ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಭೂಮಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಾದರೂ ಜಲಭಾಗವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತೂಕದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಸೇರು ಇದ್ದರೆ ೭೦ ಸೇರು ಜಲಾಂಶವೂ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ೩೦ ಸೇರು ಘನಾಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ನೀರಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರವು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಎಂತಹ ನೀರು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿತಿರುವ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಾಲರಾ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಅತಿ ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳು ಹಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನಿತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ನೀರಿನ ಅನಂತ ಭೇದಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಕಲವಿಧ ನೀರುಗಳು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಸದ್ಯಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ನದಿ, ಬಾವಿ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕೊಳಾಯಿ ಇವುಗಳ ನೀರಿನ ಗುಣ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ನದಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಗುರವೂ, ಕಫ ಪಿತ್ತನಾಶಕರವೂ, ವಾತಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವೇಗದಿಂದ ಹರಿಯತಕ್ಕ ನದಿಯ ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು ಬಹಳ ಹಗುರವೂ, ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಂದವಾಗಿ ಹರಿಯತಕ್ಕ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದಸಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದುದಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿಯ ನೀರು ನಾನಾ ವಿಧ ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಹುಲ್ಲು, ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ಗಂಧದ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇಂತಹ ನೀರು ಶರೀರದ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ತದ್ದು, ಕುರ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನೂ, ಶರೀರದೊಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಾವಿಯ ನೀರು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ವಾತ ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಲ ಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಮೋರಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಮೋರಿಗಳ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಜೌಗು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮುಸುರೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಾವಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯೊಳಗೆ ಮುಸುರೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಕೊಳಕಾದ ನೀರು ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕರಿಯ ಮುಖವುಳ್ಳ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಹುಳುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳುಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕೊಡಗಳನ್ನೂ, ತಂಬಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೆಳಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ನೈವೇದ್ಯದ ನೆಪದಿಂದ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಗಿಡಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ನೀರು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆಗಳು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮತ್ತಾವ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಹೊಲಸು ನೀರು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಸಿ, ಸ್ನಾನಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉದಪ್ರವ ರಹಿತವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಕಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಹೊಲಸಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊಳಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಬರುವ ನೀರಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಮೊದಲೇ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನಂತರ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವುದೇನೋ ನಿಜ ! ಆದರೆ ಆ ಪೈಪುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೇಲೆ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಪೈಪಿನ ಒಳಭಾಗದ ಕಲಾಯಿಯು ಹಾರಿಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣವೇ ಉಳಿಯುವುದು ; ಆ ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಜಂಗು ತಗಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ನಗರಗಳ ಜಲ ವಿಭಾಗದವರು ಹಳೆಯ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸನ್ನಿಪಾತ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಧಕ ರಹಿತವಾದುದೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಅನಂತಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಮಳಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬೋಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲಾದರೂ ನೀರಿನ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ವಾಸನೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೋಸುಗ ಲಾವಂಚ, ಸಂಪಿಗೆ ಹೂವು, ಕನ್ನೈದಿಲೆ, ಪಾದರಿ ಹೂವು ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದರೂ, ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜ, ಕಮಲದ ದಂಟುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ ನೀರಿನ ದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಮೇಧಿಕಮಣಿ, ಮುತ್ತು, ಸ್ಫಟಿಕಮಣಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಂದಿಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ನೀರಿನ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿದವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕಲುಷಗೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಬಾವು, ಕಾಮಾಲೆ, ಇಸಬು, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಗುಲ್ಮ, ಜಲೋದರ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣವನ್ನು ತೆರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನೆಗಡಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ಖರಬೂಜ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಬಹಳ ದ್ರವಭಾಗವಿರುವ ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಾದಿರುವಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಓಡುವುದೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದುವುದೂ, ಓದಿಸು ವುದೂ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರು ತ್ತದೆ.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮರುದಿನ ದಲ್ಲಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇಂತಹ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ೨ ಪ್ರಹರ (೬ಗಂಟೆ)ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ೧ ಪ್ರಹರ (೩ ಗಂಟೆ)ದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರು ೨ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಪ್ರಮೇಹ, ಮೈಯ ಉರಿ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮದ್ಯವಿಕಾರ, ವಮನ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಿಷವಿಕಾರ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವ ರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ವಾತರೋಗ, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ನೂತನಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವವರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

೧೧ ಶುದ್ಧವಾಯು

ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಜಲಗಳು ಅತ್ಯಾ ವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವಾದರೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತು ವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ವಾದರೂ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವನೆಂಬ ವಿಷಯವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಆಹಾರ ಜಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ವಾಯು (ಶ್ವಾಸ) ವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೫–೨೦ ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತವಾಯುವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಸಂದಣಿಯುಳ್ಳ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಐದೈದು ಆರಾರು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ವಿಶಾಲಗಳಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಯುಸೇವನೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಲೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹಣದ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಕಾಲವನ್ನೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಶರೀರವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ವಾಯುಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವೇನೋ ಆದರೂ ಆಗ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹುದು ! ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಕೆಲಸವೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯುಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲ ಶರತ್ಕಾಲಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪಾಗಿಯೂ, ಮಂದವಾಗಿಯೂ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವಯವಗಳ ಕೋಮಲತೆ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ತಂಪಾಗಿಯೂ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಲಕರವೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೨. ನಿದ್ರೆ

ಆಹಾರ, ಜಲ ಶುದ್ಧವಾಯುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಯಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲಾರದು. ಮಹೋಪಕಾರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯು ಬಡವನಿಗೂ, ಬಲ್ಲಿದನಿಗೂ, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಪಶು ಪಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವಂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾನವಾದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವು ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ರಾತ್ರಿಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ ಮತಾ ಯಾ ತಾಂ ಭೂತಧಾತ್ರೀಂ ಪ್ರವದಂತಿ ನಿದ್ರಾಂ" ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆ ಯನ್ನು 'ಭೂತಧಾತ್ರೀ' (ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಯಿ) ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣ ದಿಂದ ಪ್ರಶಂಶಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ವೈಷ್ಣವೀ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಸಂಬಂಧವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸುಶ್ರುತನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ವರ್ಣಿಸಿರುವ ನಿದ್ರೆಯು ಆರು ವಿಧಗಳೂ ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಮೂರು ವಿಧ ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ವಿವೇಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ, ವೈಕಾರಿಕೀ, ತಾಮಸೀ ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸನ್ನಿಪಾತಾದಿ ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ವೈಕಾರಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ತಮೋಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ 'ತಾಮಸೀ' ಎಂಬ ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ, ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಣಿದು ಅವುಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಬಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲೆಂದೇ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ತಮೋಗುಣದ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುದಾದರೂ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರವು ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರ ಗೊಳ್ಳುವುವು. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಲಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಬಲ ದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಾಯಿತು! ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡ ಲಾರದು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಮರುದಿನವೇ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ತಲೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೋವು, ಮೈಭಾರ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮರಣ ದಂಡನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಪರಾಧಿಯು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ ಅವನನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಪರಾಧಿಯು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯಿಂದ ತಳಮಳಗುಟ್ಟುತ್ತ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅತಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನೀಗುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಈ ಕಥೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲಾರದು.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅಪಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉಪಕಾರವೂ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅಪಕಾರವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನರ್ಥ ಪರಂಪರೆಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,—

> ಅಕಾಲೇಽತಿಪ್ರಸಂಗಾಚ್ಚ ನ ಚ ನಿದ್ರಾ ನಿಷೇವಿತಾ ।
> ಸುಖಾಯುಷೀ ಪರಾಕುರ್ಯಾತ್ 'ಕಾಲರಾತ್ರಿ' ರಿವಾಗತಾ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯೂ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆಯೂ, ಅನಿದ್ರೆಯೂ, ಸಮೀಪಗತವಾದ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ,

> ಸೈವ ಯುಕ್ತಾ ಪುನರ್ಯುಙ್ಕ್ತೇ ನಿದ್ರಾ ದೇಹಂ ಸುಖಾಯುಷಾ ।
> ಪುರುಷಂ ಯೋಗಿನಂ ಸಿದ್ಧ್ಯಾ ಸತ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿರಿವಾಗತಾ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೧

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕಲ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಂತೂ ಇಂತಹ ಸಂಯಮಿ ಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನಂತೆಯಾದರೂ ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನ ದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ನಿರ್ಬಲರೂ, ಅಲ್ಪಾಯುಗಳೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ ಆಗು ತ್ತಿರುವರು. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಧಿ ವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧. ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯು ಪರಮೇಶ್ವರದತ್ತವಾದ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಈಶ್ವರನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆಭಾರ, ಮೈಮುರಿಯುವಿಕೆ, ಅರೋಚಕ, ಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ವಿಷಮತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಂತ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗದಿರುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಿಡುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಲಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ರೋಗಭಂಡಾರವಾಗಿ ಇರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಮೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ, ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು "ವಿಕೃತಿರ್ಹಿ ದಿವಾ ಸ್ವಪ್ನೋ ನಾಮ ತತ್ರ ಸ್ವಪತಾಮ ಧರ್ಮಃ ಸರ್ವದೋಷ ಪ್ರಕೋಪಶ್ಚ" ಎಂದು ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳು ದರ್ಮಭ್ರಷ್ಟರಾಗಿ, ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವರೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ಇವೇ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಕರ್ತವ್ಯಶೂನ್ಯರಿಗೂ, ಆಲಸಿಗಳಿಗೂ, ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನು ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ತುರುಕತಕ್ಕವರಿಗೂ ಬರುವದುಂಟು. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ದುಷ್ಟನಿದ್ರೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ದೂರಮಾಡಿದರೆ ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡಕೂಡಲೆ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬರುವುದು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿನೋದಕರವಾದ ಕಾರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದರೆ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬಂದ ದಾರಿಗೆ ಸುಂಕವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಳಿಗೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಇದಾದರೂ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆ.

೪. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯು ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಳಲಿದವರು, ದಾರಿಯ ಪಯಣದಿಂದ ದಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ದಣಿದವರು, ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು, ಮೇದಸ್ಸು, ಬೆವರು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ರಸ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲರಾದವರು, ಗಾಯಹೊಂದಿದವರು, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಿಗಳು, ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧವಲ್ಲವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಮತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನರಹಿತವಾದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಹಸುಕೂಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ೯ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೂ, ಯೌವನಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ೭ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಮೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಕ್ಷೀಣವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಕೂಡಿದವರಿಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನೂ, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬಾರದು. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಟಕಿಗಳಾದರೂ ಎದುರುಬದರಿಗೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಎರಡು ಕಿಟಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಬಂದು, ಶಯನ ಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಘರದೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಸಕಲ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ, ತಂಬಿಗೆ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬಾರದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು, ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಬಂದ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

೮. ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹಾನಿಕರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತುತ್ತ, ಪುನಃ ಅದೇ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆರೋಗ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಶಾಂತಿಪ್ರದವೂ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವೂ ಆಗಿರುವ ರಾತ್ರಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವನೋ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯೂ, ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಬಲ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುವ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸ್ಥೂಲ ಅತಿ ಕೃಶವಲ್ಲದ ಸಮಶರೀರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನೂ ಆಗಿ ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

೧೩. ಉಷಃಪಾನ

ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನೂತನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಾನವನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದ ಅಮೃತವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಧ್ಯಾನಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಛಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಂಟು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ತಂಗಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷಃಪಾನದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ಉದರರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಿರುವಿಕೆ, ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಮೂಗಿನರೋಗ, ತಲೆಯರೋಗ, ಸೊಂಟನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುನೋವು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮುದಿತನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ನೀರನ್ನೇ ಉಷಃಪಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ಉಷಃಪಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿಬೀಳದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಚಿತವೆಂದೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ 'ಬೆಡ್ ಕಾಫಿ'ಗೆ ವಶರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವರು! ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮೊದಲು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಷಃಪಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಿಂದ ಈ [illegible] ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥ ವೃತ್ತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದಾದರೆ, ದೃಢಶರೀರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

> ಆಯುಃ ಕಾಮಯಮಾನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖ ಸಾಧನಂ ।
> ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮಾದರಃ ॥
>
> ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸೇವೀ
> ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಕ್ತಃ ।
> ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್
> ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ ॥

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ ವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿತೋಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣಗಳಾದ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಯುಕ್ತಾಽಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಪುರಸ್ಸರವಾದ ಆಚರಣೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗದೆ, ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನ, ಸರ್ವಸಮತೆ, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮೆಗಳೆಂಬ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದಂತಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಅಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ ಸದಾಚಾರಿಗಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುತ್ತ, ದೈನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸರ್ವದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಂಧುರವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆಗಿರುವ ಶರೀರಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಅತ್ಯಾನಂದದಿಂದ ವಾಸಮಾಡುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಇಹಲೋಕದ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸುಖ ಅಥವಾ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥವಾಗಿರುವ ಮೋಕ್ಷರೂಪ ನಿತ್ಯಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಜನಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ನಿಯಮದಿಂದ ಆಚರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

ಧಾನ್ಯಗಳು

ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆಹಾರವು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾದರೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅದೇ ಆಹಾರವು ಅಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೨೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ,—

ಪಥ್ಯಂ ಪಥೋಽನಪೇತಂ ಯದ್ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ಮನಸಃ ಪ್ರಿಯಂ ।
ಯಚ್ಚಾಪ್ರಿಯಮಪಥ್ಯಂ ಚ ನಿಯತಂ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಯೇತ್ ॥
ಮಾತ್ರಾಕಾಲ ಕ್ರಿಯಾ ಭೂಮಿ ದೇಹ ದೋಷ ಗುಣಾಂತರಂ ।
ಪ್ರಾಪ್ಯ ತತ್ತದ್ಧಿ ದೃಶ್ಯಂತೇ ತೇ ತೇ ಭಾವಾಸ್ತಥಾ ತಥಾ ॥

ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯಕರವೂ ಆಗಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಪಥ್ಯವೆಂತಲೂ, ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಅಪಥ್ಯವೆಂತಲೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯಭಾವಗಳೂ, ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಭಾವಗಳೂ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಲ, ಕ್ರಿಯೆ, ಭೂಮಿ, ದೇಹ, ವಾತಾದಿದೋಷ, ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ಗುಣಗಳು, ಇವುಗಳ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಾದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೋಷವು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿರ್ದೋಷಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬರುವುದಲ್ಲವೆ ? ಈ ಸಂಶಯುವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲೋಸುಗವೇ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರದತ್ತಪಂಡಿತನು "ಕಿಂಚಿದ್ದೋಷಕರಸ್ಯಾಪಿ ಧಾತು ಭೇದೇನ ಪಥ್ಯತ್ವಂ ಭವತ್ಯೇವ" ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಥ್ಯವೆಂತಲೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿ, ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದಿರುವುದು), ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿಹಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ), ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಭೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗಗಳು ಈ ಹಿತಕರ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆಪಡಿಸಲಾರವು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಪಾಠಕರು ಸಂದೇಹಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳು ಭರತಖಂಡದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಯಾಗಲಾರದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳನ್ನೇ ಹಿತಾಹಾರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಭೂಮಿಯ ಗುಣದ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ದೇಶದ ಜನಗಳ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆಯು ಯಾವ ನಿತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದೋ ಆ ಆಹಾರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪದಾರ್ಥವು ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳು ಆಯಾಯ ದೇಶದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುವುದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ನಮಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಿತಕರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನಾನಾವಿಧ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ

೧. ಅಕ್ಕಿಯು ಭರತಖಂಡದ ಜನಗಳ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಂಗಾಲ, ಗುಜರಾತ್, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಬರ್ಮಾ, ಲಂಕಾ, ನೇಪಾಳ, ಭೂತಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ತನ್ನ ಸರ್ವಾಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯು ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಜಾತಿಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರಬಹುದು. ಭೋಜನದ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವವು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಭಾಗವು (ಜಿಡ್ಡು) ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥವೂ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತ ಸಾರವೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ರೋಜನ್ನಿ'ನ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಅರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಅಷ್ಟು ಕೇಡನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯೇ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉತ್ತಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹಿತಕರವೂ, ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೋದನಂತರ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾದ ಒಂದು ಆವರಣವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇದ್ದರೇನೇ ಅಕ್ಕಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಂತೂ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೆಂಬುದು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಯಂತ್ರವು ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದಂತಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಹಿಯಾದ ತೌಡು ರಕ್ತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈ ಮಿಷನ್ನಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ತೌಡನ್ನು ದನಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ನಿಸ್ಸಾರ ವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದು ನಿರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಿರುವೆವು ! ತೌಡನ್ನು ತಿಂದು ದನಗಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುವು! ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯದೆ ಇಂಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವು ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವು ಹಗುರಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಇಂಗಿಸಿದ ಅನ್ನದಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಸಾರಭಾಗವು ಗಂಜಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಸಿದು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಆಯಾಯ ದೇಶದವರ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದಿರುವ ಅನ್ನವು ಬಹಳ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಕಫ ನಾಶವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಷವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುರಿದಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವು ಹಿತಕರವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನ್ನವು ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿರುವವರಿಗೂ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೨. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಪ್ರಮೇಹನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನ "ತಂಡು ಲೋದಕ"ದ ಅನುಪಾನವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ನೀರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಾಲನಂತಿರುವ ಪ್ರದರರೋಗಕ್ಕಂತೂ ದಿವ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರದರವು ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ೫ ತೊಲವನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೆವರಿನ ಗುಳ್ಳೆ (ಬೆವರುಸಾಲೆ)ಗಳು ಏಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಷ್ಟೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ೪-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಆಯಿಂಟ್ ಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಆಗದಿರತಕ್ಕ ಲಾಭವು ಈ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಎರಡೂವರೆ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಮೂರು ಮೂರು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾವು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿಗೇ "ತಂಡುಲೋದಕ"ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೌತೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫. ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬. ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಅರಳು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಬತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯ ದಣಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೯. ಮೂರು ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ

Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ, ಅನಂತರ ೧ ತೊಲ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ತೇಯ್ದು ಗಂಧವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ದಂತಿ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ವಾಂತಿಗಳಂತೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೧೦. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಕರಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಿಸಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೩. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿಗೆ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಮನವೂ ಸಹ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋಧಿ

೧೪. ಗೋಧಿಯು ಸಿಹಿ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ, ಬಲ, ಸ್ಥಿರತೆ, ವೀರ್ಯ ಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೂ, ಪ್ರಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಮೂತ್ರಜಾಡ್ಯ ದವರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಗೋಧಿಯೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತದ ಜನಗಳು ಇತರ ಪ್ರಾಂತದವರಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಪೋಷಕತತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣ ಇವೆರಡೂ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೧೫. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಅಗಸೆಯ ಬೀಜ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೧೭. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಸೌಂಪಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಸನದ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಮುತ್ತುಗದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಬೂರಾ ೨ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಲವಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗೋಧಿಸು ೨೦ ತೊಲ ತೌಡನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾರುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೦. ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೦ ತೊಲ, ಗಸಗಸೆ ೧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ನೀರು ಅರ್ಧಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವು, ಬಹುಕಾಲದ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಬಾವು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನಲ್ಲಿ ತಂಪು ಮತ್ತು ಬಲವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಗ್ನಿಬಲವಿಲ್ಲದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಬಾರದು.

೨೧. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಗೋಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಅರೆಯುವಾಗ ೩-೪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಳಷ್ಟು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನೋ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

೨೨. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎಲುಬು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೨೩. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆ ಹೊತ್ತಿದ ಗೋಧಿಯ ಸಮಭಾಗದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧॥ ತೊಲದಂತೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಶುಗಳಿಗೆ ಏಟು ತಗಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದನ್ನು "ಹಿಂದೀ ಮೋಮಿಯಾಯಿ" ಎಂದು ಹಕೀಮರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಿತರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಾಹೋರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಕೀಮರು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೪. ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಪಟಿಕವನ್ನು ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪಟಿಕವು ಕರಗಿ ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತನಂತರ ಮೇಲಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ೬ ತೊಲ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನುಹಾಕಿ ಕೆಂಪೇರಿ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಅನಂತರ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ೮ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ; ತಳವು ಹೊತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲೆಸಿ ಬಿಡಿ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಲುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಏಟು ಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಲುವಾದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಆ ಪಟಿಕ ವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ೩ ದಿನಗಳು ಕಟ್ಟಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ರಕ್ತವು ಕರಗಿ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ಬಲವಾಗಿ ತಗಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆ ಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವನ, ಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಆ ಲಾಹೋರಿನ ಹಕೀಮರೇ ಹೇಳಿ ದ್ದರು. ಮತ್ತು ಏಟು ತಗುಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ ಒಂದೆರಡು ಯುನಾನೀ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೨೫. ಅರಳು ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು ಇವೆರಡನ್ನೂಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುರಿದಿರುವ ಕೀಲು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೬. ಎಳ್ಳಿನ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ, ಅದೆಲ್ಲಾ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವಿಗೂ, ರಕ್ತವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜವೆ

೨೭. ಜವೆಯು ಒಗರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು. ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು. ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಎಳ್ಳಿನಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಸ್ಥಿರಶೀ, ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಸ್ವರ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಮೇದಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಪ್ರಮೇಹ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಂಠರೋಗ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜವೆಗೋಧಿಯೆಂಬುದೂ ಒಂದು ಜಾತಿ. ಇದನ್ನು ಜವೆಗೋಧಿ, ಜವೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಜವೆಯು ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಈಗ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯದಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಜವೆಯ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುವ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜವೆಯು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಊಟಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹಲುವಾ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ, ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇಧರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಯಿತು. ಹಳೆಯ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಜವೆಯ ಯೋಗದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು.

೨೮. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಕಾಯಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ನುಗ್ಗೆಯ ಬೇರು, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಹಿಂಗು, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗುಳ್ಳದ ಬೇರು, ಅರಿಶಿನ, ಮರದ ಅರಿಶಿನ, ಅಜವಾನ (ಓಮ), ಹಸಿ ಅಡಿಕೆ, ಅತಿ ಬಜೆ, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯ, ಬೇಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆ ಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ೪ ಸೇರು (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು), ತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದುವಂತೆ ನಾದಿ ಎರಡು ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾದುವಾಗ ಆವಶ್ಯಕವಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ಜೇನು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಪ್ರಮೇಹದ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳು ಗುಣಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಲಾರದ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯ ದಿಂದ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜವೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜವೆಯ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕ್ಷಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಅರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಜವಾಖಾರ ಅಥವಾ ಯವಕ್ಷಾರವೆಂದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಿಜವಾದ ಕ್ಷಾರವು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

೨೯. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವಾಗ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩೦. ಹಸಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊದನೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಮೇಹವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಲಡ್ಡು ಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೋಗ ಶಾಂತಿಗೆ ಬಹಳಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ

೩೧. ರಾಗಿಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದುದು, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು ವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಯಾವ ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಈ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದುದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನೋಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲೆಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಹುರಿಟ್ಟು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ತಂಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕೆಲವರು ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಂದೋ ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಹುರಿಟ್ಟು ಬಹಳ ತಂಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದೆಂದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಅಂಬಲಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹುರಿದ ರಾಗಿಯ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಫಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಗೀಗ "ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್" ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೊಸ ವೇಷದಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಬಹು ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಡುಬು, ದೋಸೆ, ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲುವಾ ರುಚಿಯೂ ಗುಣಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಗೋಧಿಯ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ರಾಗಿಯು ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಹೇಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣೆಯರಾದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗತಕ್ಕ ಭಾಗವೇನೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೆರಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗವಿರತಕ್ಕವರು ರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ರಾಗಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪ್ರಮೇಹ ಜಾಡ್ಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ರಾಗಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ರಾಗಿಯಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ರಾಗಿಯೊಂದೇ ಏಕೆ! ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತರಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಸರಿಯಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೂ ರುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ರಾಗಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೋಳ

೩೨. ಜೋಳವು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಬಲಕಾರಿ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಜೋಳವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೋಳವು ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನಗಳ ನಿತ್ಯಾಹಾರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾರವಾಡ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಯು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಹು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜೋಳವೇ ನಿತ್ಯಾಹಾರ ವಾಗಿಲ್ಲದ ದೇಶದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಜೋಳವನ್ನೇ ಉಪ ಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುವೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿಷಯುವಾದ ವಿವೇಚ ನೆಯೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದವರೊಬ್ಬರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.

೩೩. ಜೋಳದ ದಂಟಿನೊಳಗಿರುವ ಬೆಂಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಕರಕನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದ ರೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನದ ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೪. ಜೋಳವು ತೆನೆಗಟ್ಟುವಾಗ ಆ ತೆನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಂತಹ ಒಂದು ದ್ರವವಸ್ತುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಿ ದರೆ ಇಸಬು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೩೫. ಜೋಳವನ್ನು ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕಪ್ಪಾದ ಮೇಲೆ ಅಂದು ಆ ಪುಡಿಯಂನ್ನು ಎಳ್ಳಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಜೋಳವೇ ಹಿತ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ವೆಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಸುಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೩೬. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ತಂದು ಕಾಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಎಳೆಯದಾಗಿ ರುವ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೩೭. ಶತಾವರಿ ೧ ತೊಲ, ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣ ೧ ತೊಲ, ಇವೆರ ಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಸಜ್ಜೆ

೩೮. ಸಜ್ಜೆಯು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬಲಕರ, ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣಗುಣ ವುಳ್ಳುದಾದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ

೩೯. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಳದಿಯದು ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು, ಕಫನಾಶಕ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.

೪೦. ನವಣೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರಕ

೪೧. ಹಾರಕವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

೪೨. ಶಂಖಪಾಷಾಣ, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೇಗಾದರೂ ಬದುಕಿಕೊಂಡವರು ಹಾರಕದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೆಲವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಷವಾಗಿರುವ ವಿಷದ ಅಂಶವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩. ಹಾರಕದ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆ

೪೪. ಸಾವೆಯು ಸಿಹಿ, ಹಗುರ, ಶೀತಲ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ

೪೫. ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯು ಒಗರು, ಒರಟಾದುದು, ಸಿಹಿ, ಶೈತ್ಯ ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಹಗುರ, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ವಾತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಟ್ಟೆ ಅನ್ನಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಳೆಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇಳೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಂತೂ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪದಿಂದ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ದೇಶೀಯರೂ ಬೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವರು. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದ ದೇಶವು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಂತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದ ಸಕಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಗರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಯನ್ನು ಬಹಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ. ಇವೆರಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ನಿರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆಯು, ಹೆಚ್ಚಿರತಕ್ಕ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತನನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಾತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ವಾತರೋಗ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಲೇಪನದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಚನ್ನಂಗಿ ಅಥವಾ ಮಸೂರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವವರೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದೇ ವಿನಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೇಳೆಯಂತೆ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹುರೂಪಿಯಾಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ಇದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗೌರವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಈ ಮಸೂರ್ ಬೇಳೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಅಂಶವು ಮತ್ತು "ಫಾಸ್ಪರಸ್" ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಅನೇಕ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಬೇಳೆಯು ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕುದೂ ಮತ್ತು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ, ಇತರ ಬೇಳೆಗಳಂತೆ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೬. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಉಷ್ಣವಾದಾಗ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗೂದೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭. ಒಂದು ತೊಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಲರಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೮. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿ ಗಿಡದ ಹಳೆಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು.

೪೯. ತೊಗರಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಡವನ್ನಿಟ್ಟು ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೦. ಎರಡು ತೊಲ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ೧೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ೩ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೫೧. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲುರಿಯು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳುಮಾಡಿದ ಪಟಕ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಭೇದಿಯಾಗಿ, ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಗೆ ಹೊರಟದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

೫೩. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಆಲದ ಮರದ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಎಲೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೪. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬೀಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೫. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ನುಣುಪು ಮಾಡತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮೃದು ಮಾಡ ತಕ್ಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಬೇಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತುರ ಪಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅದರಂತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದೇನೋ ನಿಜ! ಆದರೆ ಆ ಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಬೂನು, ಪೌಡರ್, ಸ್ನೋ, ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಹುಳುಕು ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚತಕ್ಕವುಗಳೇ ಹೊರತು ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳು ಅಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಮಾತು. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣವನ್ನೇ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈಗ ಬಜಾರ ದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವೇಷಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪೌಡರ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾದಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗುಣಕ್ಕೆಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೫೬. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆ, ಕಡಲೆಯಬೇಳೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ಪಾವು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕುವ ಕೂಗಟೆ(ಅಂಟವಾಳ) ಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟು ೧ ಪಾವು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಕಚೋರ ೧ ಪಾವು, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ೧ ಪಾವು, ಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವೂ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಖಮಲ್ಲಿನಂತೆ ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಕಲೆಯಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ ವೆಂಬುವನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಗಲೂಬಹುದು.

"ಯತ್ನೇ ಕೃತೇ ಯದಿ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ಕೋಽತ್ರ ದೋಷಃ"

ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಫಲವಾಗದಿದ್ದರೂ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡದಿರಬಾರದು.

೫೭. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫೮. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫೯. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕುಡಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೦. ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೮೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹದಿನಾರು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಿರುಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ೧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಮಸೂರಘೃತ" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಯಾವ ಲೇಪಕ್ಕಾದರೂ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೇಳೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅಕ್ಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೭೧. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ವೈಶಾಖ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹಾವಿನ ವಿಷದ ಭಯವಿಲ್ಲವೆಂದು "ಚಕ್ರದತ್ತ ಪಂಡಿತನು" ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ೩೦ ಎಲೆಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಹಿಯನ್ನು ಸಹಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರು ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ೨ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಬೇಳೆ, ಈ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಿಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯೆಯಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಹೆಸರು

೭೨. ಹೆಸರುಕಾಳು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬಹಳ ಹಗುರಾದುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಸರು ಬಣ್ಣಗಳ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧ ; ಆದರೆ ಹಸರು ಜಾತಿಯದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಚರಕಮುನಿಗಳ ಮತವಾಗಿದೆ. ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಹೆಸರುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ರಣ, ಗಂಟಲಿನ ವಿಕಾರ, ವಾತರಕ್ತ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ಹೆಸರು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು. ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪ್ರಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೇಳೆಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರದ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಟ್ಟು ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯ ಉರಿ, ಸಂತಾಪ, ವ್ರಣ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ, ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಪ್ರಮೇಹ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಾಂಡುರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕೋಸುಂಬರಿ ಅಥವಾ ಉಸಲಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಗೂ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಮುಗ್ದಲ್" ಎಂಬ ಮಿಠಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಬಲಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲಡ್ಡುಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೬೩. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಗಂಜಿಯು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಉರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೬೪. ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಭೇದಿ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೫. ಐದು ತೊಲ ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೬೬. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ೨ ತೊಲ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ೨ ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು, ೧ ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಪುಡಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಭೇದಿಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುವಲ್ಲದೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದು.

೬೭. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ೨ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ೧ ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಈ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬೮. ಹೆಸರನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಹೊತ್ತಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ವರ್ಣವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಕಲೆಗಳೂ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಸಕಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಾಬೂನಿನ ಜನ್ಮವಾದಂದಿನಿಂದ ಆ ಗುಣಕರವಾದ ನಮ್ಮ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದ್ಧತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಇರುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದವರಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು

CC-0 Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ರೂಢಿಯು ತಪ್ಪಿದಂದಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತು ಈ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟುಗಳೂ ಜನ್ಮಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು ! ನಮ್ಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಕಾರಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಕಾರಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಈ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಸಂಯೋಗ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಬರೆದಿರು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ "ಉದ್ವರ್ತನ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೯. ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧಸೇರು, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ, ಸೀಗೆಪುಡಿ ೫ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸಾಬೂನಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ "ಬಾತ್ ಪೌಡರ್". ಸಾಬೂನಿಗೆ ಹಾಕುವ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜನಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆ

೭೦. ಕಡಲೆಯು ಸಿಹಿರಸ ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠ, ಪ್ರಮೇಹ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪೀನಸ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ,ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ಹಸುರಾದ ಹಸಿಯ ಕಡಲೆಯು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ, ಆದರೆ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೆನೆಸಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು—ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಹುರಿದಿರುವ ಕಡಲೆಯು ವಾಯುವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆಯು ಬಲಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆಯ ಗಿಡದ ಚಿಗುರು, ಬಲಕಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೧. ನೆಗಡಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೭೨. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಎದೆಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಎದೆಯ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೩. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆ ೩ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ಬಾದಾಮಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೩ ತೊಲ, ಕುಟ್ಟಿದ ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ೧॥ ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ್ದನಂತರ ಮೇಲಿನ ಖೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಸೌಟನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಖೀರನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಹಳೆಯ ತಲೆ ನೋವಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಲವಾದ ಮೆದುಳಿನವರಿಗೆ ಇದು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ "ಬ್ರೈನ್ ಟಾಣಿಕ್" ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರೂ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೪. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೪೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಡಲೆ, ಬಾದಾಮಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಮಾಡ ಬಾರದು.

೭೫. ಐದು ತೊಲ ಹಸಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದವು (ಹುಚ್ಚು) ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದು

೭೬. ಉದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದ್ದು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಬಲಕಾರಿ, ವಾತನಾಶಕ, ಕಫ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

೭೭. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೭೮. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಉರಿದು ಬೀಸಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೯. ಉದ್ದಿನಲ್ಲಿ ವಾತರೋಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸೇರು ಉದ್ದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೨ ಸೇರು ಕಷಾಯವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸ ಬೇಕು. ಕಾಯುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಅಜವಾನ, ೩ ತೊಲ ಸೌಂಪು, ೩ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧ, ೩ ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗ, ೩ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ೩ ತೊಲ ಸಣ್ಣ ರಾಸ್ನ, ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಅಫೀಮು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಹಿಂಗು ಈ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲೇ ಕುಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri.

ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಬೇರೆ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, ಇದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೀಲುನೋವು, ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ನೋವು, ಲಕ್ವಾ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೮೦. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಚೂರ್ಣ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧೦-೧೦ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ೨೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಯು ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸುವಾಗ ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ, ಪಿಸ್ತಾ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦-೧೦ ತೊಲ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ೩-೩ ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ಧಾತುಗಳೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗು ತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಹ್ಯವು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆಮೋದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಬಲದ ಭಂಡಾರವೇ ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೮೧. ಒಂದು ತೊಲ ಹಸಿಯ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತಿಶಯವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೨. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯೊಡನೆ ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೊವ್ವೆಗೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಪ್ಪೆ ತೊವ್ವೆಗೇ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿ ಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸುಶ್ರುಸಂಹಿತೆಯ ವಾಜೀಕರಣಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ,—

"ಸ್ವಯಂಗುಪ್ತಾಫಲೈರ್ಯುಕ್ತಂ ಮಾಷಸೂಪಂ ಪಿಬೇನ್ನರಃ"

ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರ, ಕುಂಬಳದ ಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೋಮ (ಬಿಳಪು) ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿ

೮೪. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಣ್ಣದ ಹುರುಳಿಯು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು ವಿಧ ಹುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸವಿದೆ. ಮೊದಲು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಆರಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವಾತವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಪೀನಸ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರಸೂತಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ "ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು" (ಅಶ್ಮರೀ Calculus) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಬಲವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು "ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲಿ" ಎಂಬುವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಈಗ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಕನಸಿನಂತಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಿರತಕ್ಕವರು ಹುರುಳಿಯ ಸಾರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೮೫. ಎರಡು ತೊಲ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಉಂಟಾದಾಗ ಶರೀರವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು, ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಶೂಲೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋಯುವುದು, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಭೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರವು ತಡೆಯುವುದು, ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೂಷಿತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೀರ್ಯವು ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೮೬. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೫ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೧ ತೊಲ, ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವು ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಅರಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೮೭. ಹುರುಳಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಯವಕ್ಷಾರ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಎಳ್ಳುಗಿಡ, ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿ, ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಬೇಲದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಅರೆದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ 'ಕಲ್ಕ' ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಕೇತ.) ಈ ಕಲ್ಕದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ೪ರಷ್ಟು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಕುಳಿತ್ಥಘೃತ"ವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸಿಕ್ಕು, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೮. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕವಡೆಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸುಟ್ಟು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೮೯. ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಎರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ಬಾವುಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೦. ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಜವೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು, ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೧. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೨. ಹುರುಳಿ ೧ ತೊಲ, ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜಡೆ ಹತ್ತಿಯ ಎಲೆ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿಂತುಹೋಗಿರುವ ರಜೋಧರ್ಮವು (ಮುಟ್ಟು) ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೩. ಹುರುಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು, ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ, ಐದೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ, ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ರಜೋಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧರ್ಮವು ತಡೆದರೂ ಅಥವಾ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಆದರೂ ಅನೇಕ ವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇದನೆಯು ಬಂದಾಗ— ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ವಾಯುವಿಳಂಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬೆಲ್ಲ ಮೂರು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲು ಭಾಗ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನರಗಳ ಬೇನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ದಾಸಿವಾಳದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿದರೂ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಗಳ ಬೇನೆಗೆ—ಕರಿಯ (ಸ್ಯಾಹ) ಜೀರಿಗೆ ೨ ತೊಲ, ಅರಳು ಬೀಜದ ಪೊಪ್ಪು ೧೦ ತೊಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅನಂತರ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ನರಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೪. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆದ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯ ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಲಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಇರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಂತರ್ಮಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾಶಯುದ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರೆ

೯೫. ಅವರೆಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ರುಚಿಕರ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗುವುದು. ವಿಶೇಷ ದಾಹಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಗಿತ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವಿಷ, ಕಫ, ಶೋಭೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ವಿಶೇಷ ಮೂತ್ರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಸಕಲ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಸಾರು, ತೊವ್ವೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಅಲಸಂದೆ

೯೬. ಅಲಸಂದೆಯು ಒಗರು, ಒರಟು, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಗರು ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದು, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೋ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲಸಂದೆಯು ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಟಾಣಿ

೯೭. ಬಟಾಣಿಯು ಶೀತಲ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ಬಟಾಣಿಯು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ರುಚಿಯೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಎಳ್ಳು

೯೮. ಎಳ್ಳು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ವಾತ, ವ್ರಣ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ರಜೋಧರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ ಯವರಿಗೆ ಎಳ್ಳು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೯೯. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸೌತೇಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಮಣ್ಣು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಹಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ಗೇರು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಊತವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೦೧. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೨. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ತೊಂದರೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩. ಎಳ್ಳು ಗಿಡದ ಕೆಳಗಿನ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಊತವೂ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪. ಎಳ್ಳು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಅತಿಮಧುರ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಮರದರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಲಾಲ್ ತಿಗಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ, ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೫. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಲಹಮ್(ಮುಲಾಮು)ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚಾಕು, ಕತ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಏಟು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ, ಸಕಲವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆ ಕುರಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೦೬. ಎಳ್ಳು, ಬೇವಿನೆಲೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೭. ಎಳ್ಳು, ಜವೆಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದನ್ನೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮. ೧ ತೊಲ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಯೊಡನೆ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ೧ ಚಟಾಕು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುವರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳು, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೦೯. ೧ ತೊಲ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ೮ ದಿನಗಳವರಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರೂ ಆಹಾರ ರೂಪದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಔಷಧರೂಪವಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತರಕಾರಿಗಳು

೧೧೦. ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಲವಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಗಳು ಶರೀರಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಲವಣಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಹಸರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಆರಿಹೋಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧ ತೈಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಕಿರುಕ ಸಾಲೆ, ಹೊನ ಗೊನೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಮತ್ತು ಹೀರೇಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪಹೀರೇ ಕಾಯಿಗಳೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯ ಹಲುವಾ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು ಹಸಿಯದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಬೇಯಿಸಿರುವು ದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯಾದರೂ ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಮೋಪಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಪಾಚಕವೂ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವೂ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕ್ಷಯರೋಗ ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಲೇಪನಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೧೧. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು "ಪಥ್ಯಶಾಕ" ಎಂಬ ಸಾರ್ಥಕನಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ವಿಷವಿಕಾರ, ಕಣ್ಣುಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಂಬಂಧವಾದ ಪರೆ, ಮಂಜು, ನೀರೂರುವುದು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ವಿಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತಕ್ಕ ಕಿರುಕಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪು ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಅಭಾವ ವಿರುವಾಗ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೀಯಲಾರದು. ಕಿರುಕ ಸಾಲೆಯು ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ ವೈರಿಯಾಗಿದೆ.

೧೧೨. ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಗ್ರ ಸರ್ಪದ ವಿಷವೂ ಶಾಂತ ವಾಗುವುದೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೧೩. ಕಿರುಕಸಾಲೆಯ ಬೇರು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಚಟ್ಣಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಹಾಲು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಲು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಿಷ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ತಂಡುಲೀಯಘೃತ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರರು ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಸರ್ಪದ ವಿಷವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಮಾತೇನು ! ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೧೪. ಕಿರುಕಸಾಲೆಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು. ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಲೇಪವು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧೫. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ರಸವತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವತ್ತು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮರದರಿಶಿನವನ್ನು ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. 'ರಸವತ್ತು' ಮರದರಿಶಿನದ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ರಸಾಂಜನ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

೧೧೬. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಶ್ಮರೀ (ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು) ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೧೧೭. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ೩ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಸೌತೇ ಬೀಜವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ತೂಕದ ಪಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಷ್ಣ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳ ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೧೮. ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು, ಸಕಲವಿಧ ನೇತ್ರರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೧೯. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು

ತೆಗೆದು ೧ ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಪಾವು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧೨೦. ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಲದ ಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೧-೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ೩ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ವೀರ್ಯ ಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಉಷ್ಣವರ್ಧಕಗಳಾದ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

೧೨೧. ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಈ ಎರಡು ರಸಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨೨. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯ ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨೩. ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ೫ ತೊಲ, ಹುಣಸೆಯ ಚಿಗರು ೫ ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ರಸವತ್ತು ಅಥವಾ ರಸಾಂಜನ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೇವಿನ ಒಂದು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ತುಂಡಿನ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಾಮ್ರದ ಮೊಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ತುಂಡಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೯೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯು ವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಕಾಸು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಾಮ್ರದ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ತಾಮ್ರದ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

೧೨೪. ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ವಾತಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಇದರೊಡನೆ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂತ್ಯದ ಹಸಿಯ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಜೀರಿಗೆಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಶೈತ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿಯದೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ವಾಯುವಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣದಂತಿರುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಈ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸಿತು.

೧೨೫. ಐದು ಸೇರು ಕರಿಯ ಗೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಅತಿ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವಾತರೋಗವಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೈನೋವು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ನೋವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಥೆಪಡುತ್ತಿರುವವರು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗೇರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಗೇರಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಗೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೧೨೬. ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಎರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨೭. ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದೋಷಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨೮. ಮೆಂತ್ಯ ೧ ಪಾವು, ಹೆಸರುಕಾಳು ೧ ಪಾವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೩ ತೊಲ, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವೂ, ಮೃದುವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೧೨೯. ಅಕ್ಕಿ, ಅಥವಾ ಗೋಧಿಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿದ ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೦. ಮೆಂತ್ಯ ೩೨ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿ ೩೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩| ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಅಜವಾನ (ಓಮು), ಧನಿಯ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು, ಕಚೋರ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ(ಲವಂಗಪತ್ರೆ), ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ
ಈ ೧೭ವಸ್ತುಗಳನ್ನು೪-೪ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಅನಂತರ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಸುಪಕ್ವ
ವಾಗಿ ಹುರಿದಮೇಲೆ ೮ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಪಾಕವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ
ಖೋವಾ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ
ಕೊಂಡು ೨-೨ ತೊಲೆಯ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ
"ಮೇಥೀ ಮೋದಕ"ವನ್ನು ಅವರವರ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸು
ವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿ
ಭ್ರಮೆ, ಮೋಹವ್ಯಾಧಿ, ತಲೆನೋವು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧ
ವಾದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ
ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ಪುಂಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.
ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಛಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ
೪ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಈ ಮೋದಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ
ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ಬಲವು ಪುನಃ ಲಭಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ
ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು

೧೩೧. ಸಬ್ಬಸಿಗೆಸೊಪ್ಪು ಉಷ್ಣ, ಸಿಹಿ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ
ಗೊಳಿಸುವುದು, ಶೂಲ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರ,
ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯ
ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತ ಮತ್ತು
ಕಫ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೩೨. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದಾದರೆ ಆಗ ತಾನೇ ಹಡೆದಿರುವ
ಬಾಣಂತಿಯ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೩. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ
ಬಾಣಂತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಾಶ
ವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ತೊಲ ಬೀಜದಂತೆ, ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೩೪. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ದೇವದಾರು, ಬಜೆ, ಸೌಂಪು, ಹಿಂಗು, ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಾಯುವಿನ ಉಪದ್ರವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ನೋವಿದ್ದರೆ ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೩೫. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೀಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩೬. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಆಡಿನ ಮೂತ್ರ ೨ ಸೇರು, ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಾಯಿಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸ ಬೇಕು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ—ಬಜೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಓಮ, ರಾಸ್ನೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಮತ್ತು ಕೀಲುವಾಯು ಮುಂತಾದ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ನೋವು, ಬಾವುಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೩೭. ಮೂರು ತೊಲ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಮೂಲ ರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕ, ಅರಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಈ ಮೂರು ಗಿಡಗಳ ಎಲೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೋಮಲ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣ ಉಳ್ಳವು ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೧೩೮. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜೇನು ನೊಣಗಳ ವಿಷವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೪೯. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಲವಂಗ, ಅಜವಾನ, ಬೀಡುಲವಣ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿರೋಗಿಗಳು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ

೧೫೦. ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆಯು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಯೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಗಳ ೪-೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಇವೆರಡೂ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿರುವ ರೋಗಗಳೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಲೀಯ ಧಾತುಗಳು (ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರತಕ್ಕ ರಸ ಮುಂತಾದುವು ಗಳು) ದೂಷಿತಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪರಿಪಾಕ ಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯವು ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಗಳಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನುಲಿತ, ಮೈಭಾರ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಂಗ್ರಹಣಿಯಲ್ಲಿ—ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಪಾಕ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ "ಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಕರುಳು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರಿಪಾಕ ಯಂತ್ರವೇ ಕೆಟ್ಟು ಪದೇ ಪದೇ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಹಳ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅತಿಸಾರವು ಬಂದು ಗುಣವಾದ ಕೂಡಲೇ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೇ ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಣಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿದನಂತರ ಪಕ್ವವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಗ್ರಹಣಿಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೂ "ಗ್ರಹಣಿ" ಅಥವಾ "ಸಂಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಹಣಿ ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗ್ರಹಣಿಯು ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾಯು (ಆಮವಾಯು) ವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದೋ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಅತಿ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ಸಲ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಅನ್ನವು ಅರಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಅನ್ನವು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಅರಗುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಭಾರವಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆ ದೋರುವುವು. ಇದು ಈ ರೋಗದ "ಪೂರ್ವರೂಪ"ವಾಗಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧೪೧. ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೪೨. ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೨ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಮೆಣಸು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ,ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೇ ಯಥೇಷ್ಟ ವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಪಥ್ಯವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅನಂತರ ಉದರ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ತನ್ನುಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಬಲವೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಉದರ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೮೩. ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಚವ್ಯ, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಅಜವಾನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೬೪ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨೫೬ ತೊಲ, ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ೨೫೬ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸ ಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಬೃಹತ್ ಚಾಂಗೇರೀಘೃತ"ವು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ವಿಕಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ— ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು

೧೮೪. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದರ ರುಚಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಜನಗಳ ಅಭಿರುಚಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜ್ವರದ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳು ಇದರ ಗುಣದಿಂದ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ನೀಲವರ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ.

ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯು ಶೀತಲ, ಕಹಿ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಭೇದಿಕಾರಿ, ವಿಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಶೂಲೆ, ಕುಷ್ಠ, ದಾಹ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಕ್ರಿಮಿ ರೋಗ, ವ್ರಣಗಳು, ಗ್ರಹಬಾಧೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಹೂವುಗಳೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೀಲವರ್ಣದ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯು ಕಹಿ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಭ್ರಮೆ, ಪಿಶಾಚಬಾಧೆ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹುಚ್ಚು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ವಿಷನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೧೪೫. ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ (ಬೇರುಸಹಿತ), ಅಶ್ವಗಂಧ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯದು ಸಿಗದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೀಲಿಯದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೪೬. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ೨ ತೊಲ ಬೇರನ್ನು, ೧ತೊಲ ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ (ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಜನರು ಲಿಂಗತೊಂಡೆಬೀಜವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೨೧ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಹಡೆಯುತ್ತಾಳೆಂದು ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಭಾರತ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಶಿವಲಿಂಗ ಪುಷ್ಪದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕಗಳಾದ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧೪೭. ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೨ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಸಹವಾಸವಾದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೪೮. ನಸುಗುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ (ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮಗುಪ್ತಾ, ಕಪಿಕಚ್ಛೂ" ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ) ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗರ್ಭವತಿಯು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಪಡೆಯುವಳೆಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೪೫. ಎರಡು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು (ಪಂಜಾಬಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಶ್ವಗಂಧಕ್ಕೆ 'ಸೀಮೆ ಅಶ್ವಗಂಧ' ಅಥವಾ 'ನಾಗೌರಿ ಅಶ್ವಗಂಧ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರ, ಇದು ಬಹಳ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ, ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ) ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ೧ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದೇ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆ ದಿನ ಕೇವಲ ಹಾಲು ಅನ್ನವನ್ನೇ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಸಹವಾಸವು ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವು. ಇದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿ ಅನೇಕರು ಸಫಲತೆಯನ್ನುಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಸ್ತ್ರೀಯಳಿಗೆ ಪ್ರದರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಉತ್ತಾಪ ದೋಷವೂ ಇರಕೂಡದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಗರ್ಭಪ್ರದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರದರ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರ, ನಾನಾ ದೇವತೆಗಳ ಹರಕೆ ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ಉಪಕರಣಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿಯ ಜತೆಗೆ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ !

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲು ದಂಪತಿಗಳಾದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಉಪಾಯವನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಹ್ಯೋಪಕರಣಗಳಿಗೇ ಮರುಳಾಗತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಸಾಧನೆಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನಗಳುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ದೇವರ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಕೋರಬೇಕಾದುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದೇವರ ಪಾಲಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಈ ಮಾತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೦. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ನಾಗಕೇಸರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಸಹವಾಸವಾದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಪುತ್ರನೇ ಜನಿಸುವನೆಂದು ಡಿಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಂಡಿತರು ಸಂತಾನಾಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರದರ ಮತ್ತು ತಡೆದಿರುವ, ಅಥವಾ ಅಕ್ರಮ ದಿಂದಾಗುವ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸಿದವ ರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೫೦ ಜನರಿಗೆ ಸಫಲತೆಯು ದೊರೆತಿರುತ್ತದೆ.

೧೫೧. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಅದೇ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೨. ರಜೋದೋಷವಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯಳು ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು "ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭಸ್ಮ"ದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಸುವಿನ (ಕರುವಿರಬೇಕು) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ಔಷಧಿ ಗಳಿಂದಲೂ ವಂಧ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ (ಹುಟ್ಟುಬಂಜೆಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಂಧ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ೩ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡಕಂಡವರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸಿಯಾದ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭಸ್ಮವನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅಶುದ್ಧವಾದ ಭಸ್ಮವು ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೫೨. ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ನೀಲಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನಗಳ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ—ಕಂಚುವಾಳದ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ "ಶುಂಠಿ"ಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಸೇರಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಗಂಡಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಗಲಗಂಡವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಂಚುವಾಳ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗಂಡಮಾಲೆ, ಪ್ಲೇಗಿನ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಈ ಒಂದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆಯು.ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಹೆಡೆಯಂತಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ೨ ಹೋಳಾಗುವಂತೆ ಸೀಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬಹಳ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಕಳ್ಳಿಯ ಅರ್ಧದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತಳದ ಭಾಗವು ಬಿಸಿ ಬಂದು, ಮೇಲೆ ಬಳಿದಿರುವ ಚಟ್ನಿಯೂ ಬಿಸಿಯಾದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ಸಹನೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಕಳ್ಳಿಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩-೩ ಅಥವಾ ೪-೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ತೀವ್ರ ಜ್ವರವಿದ್ದರೂ ಅದು ಖಂಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗವು ಹರಡಿರುವಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗಡ್ಡೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ನಾಲ್ಕಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧೫೩. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ೧ ತೊಲ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಅರೆದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಣಾಮಶೂಲೆಯು (ಆಹಾರವು ಪಚನ ವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು

೧೫೫. ಉದ್ದವಾದ ನಾಳವುಳ್ಳ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ೨ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಜಾತಿಯ ದಂಟು ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಸುರಾಗಿಯೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ ದಂಟಿಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕ ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ದಂಟು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಬಹುದಿನದ ಅತಿಸಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೋಗು ತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಜಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬೇರು ಸಹಿತವಾದ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತ ವಾಗುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವುವು. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ಲೀಹದ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಕೆಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು

೧೫೬. ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಉಷ್ಣಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಆಮ ವಿಕಾರ (ಅರಗದಿರುವ ಆಹಾರದ ಭಾಗ) ವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹುಳಿಚಕ್ಕೋತ ಅಥವಾ ಚುಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದಿದೆ. ಇದೂ ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾದುದು. ಶೂಲರೋಗ, ಎದೆಯ ಬೇನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ, ಗುಲ್ಮ, ವಾತ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಅರೋಚಕತೆ ಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು

೧೫೭. ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು. ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕಲ್ಲು, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀರೇಕಾಯಿ

೧೫೮. ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ಹೀರೇಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ, ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾದುದು. ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ಷಯ, ಉಷ್ಣದಿಂದ ಬರುವ ದಮ್ಮು, ಅರುಚಿ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಕಫದ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕಹಿ ಹೀರೆಯ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಹೀರೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏಣುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ "ತುಪ್ಪದ ಹೀರೇಕಾಯಿ" ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ತರಕಾರಿಯೇ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಲಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹಳೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ತರಕಾರಿ ಗಳು ಜನ್ಮಿಸಿವೆ. ಟೊಮೇಟೋ ಎಂಬ ಕಾಯಿಯು ಮೊದಲು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದರ ಬೆಲೆಯೂ ಏರಿಹೋಗಿದೆ.

ತುಪ್ಪದ ಹೀರೇಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. [illegible] ರುಚಿಯುಳ್ಳಂತಹ [illegible] ಬೆಳೆಯು ಬಹಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಏಣುಗಳಿರುವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಪಲ್ಯವು ಬಹಳ ಲಾಭವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲ ಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪದ ಹೀರೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹುಣ್ಣು ಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೫೯. ಕಹಿ ಹೀರೆಯ ಬೀಜಗಳೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೬೦. ಕಹಿ ಹೀರೆಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಹಾಕಿ ಅದರ ೨ ತೊಲ ತಿರುಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಏರಿರುವ ವಿಷವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ೨–೩ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಾಭಯಂಕರವಾದ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ವಿಷವೂ ಇಳಿದುಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿರುವರು.

೧೬೧. ಹೀರೇಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆ ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾಗಲಿ ಕಹಿಯಾಗಲಿ ಯಾವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೧೬೨. ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣತ್ರಯವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಯಾವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೧೬೩. ಕಹಿ ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೬೪. ಕಹಿ ಹೀರೇಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬಂದವರ ಮೂಗಿಗೆ ೪-೫ ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

೧೬೫. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯು ಶೀತ, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದು, ವಿಶೇಷ ವಾತಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪಾಂಡು, ಮೇಹ, ಕೃಮಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕುಷ್ಠ, ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕೃಮಿರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದುದು. ಈ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಕಹಿ ರಸವು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಿಷಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರ್ದನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೬೬. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೬೭. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಅರ್ಧ ಪಾವು, ಕೊಬ್ಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಟಾಕು, ಬೇವಿನೆಲೆ ಐದು ತೊಲ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೈನ್ ೨೦ ಗ್ರೈನ್ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೧೬೮. ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲು ತೊಲ, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಹೊಕ್ಕಳದ ಮೇಲೆ ಆ ರಸವು ಆರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೬೯. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ೭ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ

CC-0 Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವು ಖಂಡಿತ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೭೦. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭೧. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ತಗಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಸೋರು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೭೨. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ಘಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಭಯವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಮಣವಾದನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಕುಡಿಸು ತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೭೩. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

೧೭೪. ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯ ಎಲೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ಕಚೋರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನವೆ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಜನ್ಮಾಂತರದವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೭೫. ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಮೊಸರು ೨ ಸೇರು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೧॥ ಸೇರು(ಅಳತೆ) ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ಕಚೋರ, ೩ ತೊಲ ಅರಿಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಚಿರಾಯಿತ, ೩ ತೊಲ ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗ, ೨ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಚೋರ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲು ಬೇಳೆಗಳ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೭೬. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಒಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸಿಡುಬು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, :ಅರಿಶಿನ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿರುವ ಸಿಡುಬಿನ ಗಾಯದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೭೭. ಸಾಯಂಕಾಲವಾದನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನಗಳು ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ೪-೫ ದಿನಗಳೊಳಗೇ ಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೭೮. ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗೌರೀ ಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಪಾಷಾಣದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಚವನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೂ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗೌರೀಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಗಳು ಬದುಕಿಕೊಂಡರೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ

೧೭೯. ಪಡವಲಕಾಯಿಯು ಸಮವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜ್ವರ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾತ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪಡವಲಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯವು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ಕಹಿಪಡವಲ" ವೆಂಬುದೊಂದು ಜಾತಿಯುಂಟು. ಅದು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

ಕಹಿಪಡವಲದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಕಾಯಿಗಳು ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೮೦. ಕಹಿ ಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ, ಕಚೋರ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ವೈನವೆಯಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೮೧. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರನಾಶಕಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫದ ಜ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮೨. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿಯ ಬಂಕೆ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ ಈ ೧೧ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿದ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಕಷಾಯ. ಇದೇ ಅಳತೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೮೩. ಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ), ಬಜೆ ಇವುಗಳು ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರಿದನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

೧೮೪. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ), ದೇವದಾರು, ತ್ರಿಫಲ, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅತಿಮಧುರ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಆಡಸೋಗೆ ಎಲೆ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಡದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬರುವ ಜ್ವರ, ೨ರ, ೩ರ, ೪ರ ಜ್ವರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೮೫. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ), ಧನಿಯಾ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ೨ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲವಾಗಿ ವಾಂತಿ, ನವೆ, ಗಂದೆಗಳು, ಕುರಗಳು, ಮೈಯ್ಯ ಉರಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧೮೬. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹುಳಿತೇಗು, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದಿರುವ ಗಂದೆಗಳು, ನವೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೧೮೭. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. "ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ ಅಥವಾ ಬಾಲಚರ"ಎಂಬ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಾಯಃ ಮೀಸೆಯ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳಗಳ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ :ಕಹಿಪಡವಲದ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೆಂದು ಶಾರ್ಙಧರ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬದನೆಯಕಾಯಿ

೧೮೮. ಬದನೆಯಕಾಯಿ ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದು. ವಾತ, ಕಫ, ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಬದನೆಯಕಾಯಿಯುಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ.ವಾತ ಮತ್ತುಶ್ಲೇಷ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಿರತಕ್ಕವರಿಗೆಬದನೆಯಕಾಯಿಯು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಬದನೆಯಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಗುರಾದುದು. ಎಳೆಯ ಬದನೆಯಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೃಮಿರೋಗವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಸರ್ವಶಾಕೋತ್ತಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯದು ಕರಿಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬದನೆಯಕಾಯಿಗಿಂತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದು ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪೯. ಎಳೆಯ ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಯೊಡನೆ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಸೌಂಪಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಸೌಂಪು ಕಾಳು ಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಏಟು ಬಿದ್ದು ನೋವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೦. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೫೧. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಉತ್ತರಾಣಿ ಗಿಡದ ಬೇರು ಈ ಎರಡು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಸಮಯವೊದಗಿದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರೆಯು ಹರಿದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೫೨. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿವಿಯು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫೩. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪನ್ನೀರು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೧೫೪. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬದನೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೫೫. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದರಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಪಾರವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೯೬. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಕೈಗಳು ಬೆವರುತ್ತಿರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೯೭. ಬದನೆಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ

೧೯೮. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಿಳುಪು ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುಳಿ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯು ಬೂದಿಗುಂಬಳವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಕುಂಬಳವೇ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ದೇಹಪುಷ್ಟಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಾಹ, ಸಂತಾಪ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳಸಾದ ಕಾಯಿಯು ಗುಣಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲರಾದವರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಎಳೆಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಬಲಿತು ಕೆಂಪೇರಿದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಕುಂಬಳವು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಗುಣಕರವೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಯುಂಟು. ಇತರ ತರಕಾರಿ ಗಳಂತೆ ಇದು ಬೇಗ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲವನು ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದಾಗಿವೆ. ಇದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರುಗಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮನೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೇಳತಕ್ಕವರೇ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಳ್ಳವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಟಾಣಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಅನೇಕ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೯೯. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ೪೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಮತ್ತು ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಟದ ಚೂರ್ಣ ೧೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ (ಹುಚ್ಚು) ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೦. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ೨ ತೊಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೧. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಕೇಸರಿ ೧ ಗುಂಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೨. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಗುರುಗಂಜಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರ ಆಸನದೊಳಕ್ಕೆ ೨ ಅಂಗುಲಗಳವರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಜನಾಭಿಲಾಷಿಗಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹು ದಿನಗಳ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ

೨೦೩. ಬೂದಿಗುಂಬಳವು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿಯಾದುದು, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಯಕೃತ್ತು (ಲೀವರ್) ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಾವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೪. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ೩ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೫. ಈ ಕುಂಬಳದ ೩ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೪ ಗುಂಜಿ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಶೂಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವುದು (ಮಧು ಮೇಹ), ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೨೦೬. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ರಸ ೫ ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ೫ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಹೊತ್ತದಂತೆ ಪದೇಪದೇ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಾಗ ೩೨ ತೊಲ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ "ಖಂಡಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಲೇಹ್ಯ"ವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿ ತೇಗು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುವುದು, ಹಳದಿಯ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಎದೆಗಳ ಉರಿ ಮುಂತಾದುವು), ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಇವುಗಳು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೦೭. ಉತ್ತಮವಾದ ದೊಡ್ಡ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಚೂರುಮಾಡಿ ೧೦ ಪೌಂಡು ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ- ಅದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೇ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹಿಂಡಿರುವ ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೬೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿರಿ. ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ್ದಮೇಲೆ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಬೇರೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನೀರನ್ನೂ ಮತ್ತು ೧೦ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರು ವಾಗಲೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಪ್ಪಲಿ ೮ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೮ ತೊಲ, ಜೀರಿಗೆ ೮ ತೊಲ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ೩೨ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮೇಕೆಯ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪ್ರದರ ಒಣಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಎದೆನೋವು, ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕ್ಷಯ, ಎದೆಯುಗಾಯ, ಲೀವರ್ರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೮. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ಬೂದಿ ಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು), ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦೯. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೀಜ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಂದವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

೨೧೦. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ರಸಕ್ಕೆ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸೋರೇಕಾಯಿ

೨೧೧. ಸೋರೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ಕಾಯಿಯು ತಂಪು ಮತ್ತು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು. ಬಲಕಾರಿ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮಲಸ್ತಂಭಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ವಾತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

೨೧೨. ಸೋರೇಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧೩. ಸೋರೆಯ ಬೀಜ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಟಿಕದ ಅರಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ಗುಣವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೧೪. ಸೋರೇಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೬ ತೊಲ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯೂ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲ, ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧೫. ಸೋರೆಯ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕ, ಅಜವಾನ (ಓಮ) ಐದಾಣೆ ತೂಕ, ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಏಳಾಣೆ ತೂಕ, ಅಫೀಮು ಅರ್ಧಾಣೆ ತೂಕ, ಕೇಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ಒಂದಾಣೆ ತೂಕ, ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ದಪ್ಪ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರೆಯು ವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಕನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅನಂತರ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಸಹವಾಸಕ್ಕಿಂತ ೧॥ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನುಂಗಿ ೧ ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ಸ್ತಂಭನೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ದುಷ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತಾಗಿ ಶೀಘ್ರಪತನವೆಂಬ ದೋಷವು ಶೇಕಡಾ ೯೦ ಜನರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನವಾದರೆ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಹಣವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಆದರೂ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಕಡೆಗೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ನಿಜವಾದ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಶೀಘ್ರಪತನಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಕಹಿಸೋರೆಯಗಿಡ

೨೧೬. ಕಹಿಸೋರೆಯು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ವಿಷ ವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ವಾತಜ್ವರ ಪಿತ್ತಜ್ವರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಮೊದಲು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಕವಾದಾಗ ಮಧುರ ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಮೂತ್ರಶೋಧಕವೂ ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯೋಗಿಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಷವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೨೧೭. ಕಹಿಸೋರೆಯು ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೆಯು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗುವುದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧೮. ಕಹಿಸೋರೇಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೧೯. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಣಕಾಮ್ಲ 'ವೆನಿಗರ್' (ಕಡಲೆಯ ಗಿಡದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಹುಳಿ) ದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೂಲ ರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಥವಾ ಕಹಿಸೋರೆಯಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಲೆಯ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೨೦. ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿ ನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಸಿನೋಡಿದರೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಬಹುದು. ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ ಇದೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿ

೨೨೧. ಸೌತೇಕಾಯಿಯು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಕಲ್ಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಾಹ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ, ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶೀತ, ವಾತ, ಅಜೀರ್ಣ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಶೂಲ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿ ಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ವಿಧ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ.

ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವು ಮೋಹಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹುಮೂತ್ರವನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು.

೨೨೨. ಸೌತೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ವೀರ್ಯವು ಒಣಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಪಥರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.)

೨೨೩. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಮರದರಿಶಿನ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ "ಏರ್ವಾರು ಬೀಜಾದಿ ಪಾನ" ದಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೨೪. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ ಕಾಲು ತೊಲ, ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ನೊರೆ ಹಾಲಿಗೆ ೧ ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡ ಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ ಇದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಂತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೫. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ರೇಕುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ವ್ರಣ ಇವೆರಡೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೨೬. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ರೇಕುಗಳು ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿಗೆ ೧ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ೩ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಫಿರಂಗಿ (ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವೇತ (ಬಿಳುಪು) ಪ್ರದರವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೭. ಸೌತೆಯಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ)ವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವರ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲ ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ಸೌತೆಯಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮೇಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಿಪ್ಪೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ನುಣುಪೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಮುಖವು ಬಹಳ ತೇಜೋಮಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೮. ಹೊಸದಾದ ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಗತವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ "ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ" ಡಾ|| ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಒಂದು ಸಲ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ "ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨೯. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೦. ಸೌತೆಯಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಯ ಹಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ನಿ ಯಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮುಖದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೩೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು 'ಗ್ಲೆಸರೀನ್' ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವು ಕಾಂತಿಮಯವಾಗುವುದು.

೨೩೨. ಟೊಮೇಟೋ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಬಿಸಲಿನ ತಾಪದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆಯು ಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮುಖವು ಗುಲಾಬಿಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಸಿಹಿ ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೂ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಮುಖವು ಸುಂದರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗವಾದನಂತರ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೈನಿನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಗುಣವಿದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯವು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೩೩. ಜವೆ, ಕಡಲೆ, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದೂ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೨೩೪. ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದನ್ನೇ (ಇದನ್ನು ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಡು ಜೀರಿಗೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೫. ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು, ಹರತಾಳ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ದಂತೆ ತಂದು ಅರೆದು ೩ ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೩೬. ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ಗಂಧದೊಡನೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಚಿಬ್ಬು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೩೭. ನೊರೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸವು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಮುಖವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದು ಅಗ್ಗವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಯುನಾನಿ ಎಲೋಪೇಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅನುಭವಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ಡಾ॥ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರೂ ಸಹ ಉದಾಸೀನಮಾಡದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿ

೨೩೮. ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಶೂಲ, ಕುಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ಗುಲ್ಮ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨೩೯. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇವದಾರು ಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೦. ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಜವೆಗೋಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ, ಇತರ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಬಾವುಗಳು ಕರಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೧. ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೨೪೨. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ತುಲಸಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಕಣಗಿಲು ನಿಂಬದ ಬೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೩. ನುಗ್ಗೆಯಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ದತ್ತೂರಿಯ ಎಲೆ, ಅರಳುಬೇರು, ಕೊನ್ಮೆಯ ಬೇರು, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಬಾತಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೪೪. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜ, ಹುರಳಿ, ಎಳ್ಳು, ತುಲಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಯುಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಸಕಲವಿಧ ಬಾವುಗಳು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೫. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಅರೆದು ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೬. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ನವೆ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪೭. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ರಸದ ಕಾಲು ಪಾಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ರಸವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೪೮. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೆಲವು ಹನಿ ಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಶೀತದ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨೪೯. ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ೧ ತೊಲ, ರಾಳ ೨ ತೊಲ, ಸಾಬೂನು ಕಾಲು ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ೭ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೀಳ್ಯದ ಎಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ [illegible] ಕಟ್ಟಬೇಕು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತ್ತು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬೇರೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

೨೫೦. ಐದು ತೊಲ ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಉರುಳಿಯ ೨ ತೊಲ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಪಾವಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೧. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೫೨. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಚು, ಮೈಲುತುತ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೂಲದ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೫೩. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಮರದ ಬೇರು, ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಆಡಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷದ ವೇಗದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದವರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೪. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ಇಪ್ಪೆಯ ಬೀಜ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (ಮೂರ್ಛೆ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೫೫. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೫೬. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈಲುತುತ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಚ್ಚುತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೨೫೭. ನುಗ್ಗೆಯ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೃಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಡೆಯಕಾಯಿ

೨೫೮. ಬೆಂಡೆಯಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ಜಿಗಟಾದುದು, ನಾಭಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಪೀನಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕಾರವಾದುದಲ್ಲ.

೨೫೯. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಒಣಗಿರುವ ಬೇರು ೧೦ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪು ಗೆಣಸು ೧೦ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಪ್ರದರ ರೋಗವು ೧೫-೨೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೦. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೪ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು ೪ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೨ ತೊಲ, ಶತಾವರಿ ೨ ತೊಲ ಇವು ಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರದರರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೧. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೩ ತೊಲ, ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ೩ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರದರ ರೋಗಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತ ವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೬೨. ಬೆಂಡೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು ೨ ತೊಲ, ದರ್ಭೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅತ್ತಿಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ೫ ತೊಲ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋರಿಯಕಾಯಿ

೨೬೩. ಗೋರಿಯಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪಿತ್ತಕಾರಿಯಾದುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಂಜು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿಯಕಾಯಿಯೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡೂ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ

೨೬೪. ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಯಕಾಯಿಯು ಅವರೆಯ ಜಾತಿಗೇ ಸೇರಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಶೈತ್ಯಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕವೂ, ದಾಹನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

೨೬೫. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದುದು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ವಾತರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರೆಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುವುದಾಗಲೀ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗಂತೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಗಡ್ಡೆಯೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಗೆಣಸಾದರೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇದರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಭಾಗವು ಸಿಪ್ಪೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾದ ಪರೆಯಂತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸುಲಿಯುವಾಗ ಆ ಪರೆಯು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೨೬೬. ನಲವತ್ತು ತೊಲ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ೨॥ ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೬೭. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕೂಡಲೇ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ಲೇಪವು ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸುಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಸೇರುವುದಾದರೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಕೂಟಲೇ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೨೬೮. ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿರಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೬೯. ಒಂದುತೊಲ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡವನ್ನು ಎರಡುತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉರಿ, ಊತಗಳು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಸೋಡವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೭೦. ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೭೧. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇನಾದರೂ ಎದ್ದರೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨೭೨. ನೂರುಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹುಣಸೆಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅರೆದು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಕಾಚು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಿಂದೂರ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನೂರು ಸಲ ತೊಳೆದಿರುವ ಆ ೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಮುಲಾಮು ಸುಮಾರು ನೂರು ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸುಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದನೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಅವು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಒಡೆದಮೇಲಾದರೂ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗಾಯವೇ ಆಗಲಿ ಈ ಮುಲಾಮಿನಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೭೩. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಇಸಬು ಆಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೇಲೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಲೇಪನದಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಎಣಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಮತ್ತು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಎಗ್ಜಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಇದನ್ನು ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆತುರಪಡಬಾರದು.

ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ

೨೭೪. ಗಡ್ಡೆಯ ಜಾತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದಶಾಕಗಳು ಅನೇಕ ವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೂರಣವು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ವಾಯುನಾಶಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಸರ್ವೇಷಾಂ ಕಂದಶಾಕಾನಾಂ ಸೂರಣಃ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದು ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರಣಕಂದವನ್ನು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ "ಅರ್ಶೋಘ್ನ" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಅಥವಾ ನವೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗೆಣಸು, ಆಲು ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರೆದು ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಾಯುವಿಕಾರದ ನೋವು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಮೇಹವಾಯುವಿನ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೭೫. ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಒಣಗಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಸ್ಥೂಲತೆ, ವಾತರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ.

೨೭೬. ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಚೇಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅವುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗುವುವು.

೨೭೭. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಕೊಂಡನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದ ಎಳೆಪಾಕ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ೧೦ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ಆರಿದನಂತರ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೩೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿಧ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೭೮. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉದರರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೨೭೯. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ ತೊಲ, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ ೧೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೬ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಮೂರೂ ಸೇರಿ ೮ತೊಲ (ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಮೋಡಿ ೪ ತೊಲ, ತಾಳೀಸ್ ಪತ್ರೆ ೪ ತೊಲ, ಕೆಂಪುಚಂದನ ೮ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ೪ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೮ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವುಗಳು, ಪ್ಲೀಹ (ಗುಲ್ಮ) ... ದಪ್ಪವಾಗಿ ಊದಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲು), ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಪ್ರಮೇಹ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಂತೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಔಷಧವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವರ್ಧಕವೂ ಆದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ "ಬೃಹತ್ ಸೂರಣಮೋದಕ"ವು ರಕ್ತವು ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ

೨೮೦. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜನಗಳು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ "ನ ಪಲಾಂಡುಂ ಭಕ್ಷಯೇತ್" ಎಂದು ವೈದಿಕ ವಾಕ್ಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ತಾಮಸಗುಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕರ ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಿಯು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ! ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಪ್ಪದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿಕಾ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೋಟಿಪಾಲು ನಿಷೇಧವೆಂದೆನಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಬರುವ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಮಿಶ್ರಿತಗಳಾಗಿರುವ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುವ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜನಗಳು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಆದುದರಿಂದ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು

CC-0 Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಂತಹ ಅಕಾರ್ಯವಾಗಲೀ ಅನುಚಿತವಾಗಲೀ ಆಗ ಲಾರದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ರಸವು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾತ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿರುವೆಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಸ್ನಾಯು (Nerves) ಮಂಡಲದ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೮೧. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಸೀಳಿರುವು ದಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೨೮೨. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಬಿಡಬೇಕು.

೨೮೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ಚಮತ್ಕಾರವಾದ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಹುಳ ಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡುಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಭೇದಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

CC-0 Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ.

೨೮೪. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೌಂಪು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಧನಿಯಾ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಲರಾ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಊರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲರಾ ತಗಲಿದಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೮೫. ಅಫೀಮು, ಜಾಕಾಯಿ, ಲವಂಗ, ಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ ಈ ಐದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡವರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಪುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಚೂರು ಮಂಜಿನ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧವು ಖಂಡಿತ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೮೬. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಎಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೮೭. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೮೮. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೨೮೯. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯೦. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೯೧. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಡವರಿಗೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಟಾಣಿಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

೨೯೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಶಿನ ಈ ಮೂರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ತ್ರಿಫಲ) ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಬೇಗನೆ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತವೆ.

೨೯೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಲೋಳಿಸರದ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಪಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೂಳಿಟ್ಟದ್ದು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೨೧ ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸ (ದಮ್ಮು) ರೋಗವು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನಿ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕರು ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

೨೯೪. ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಬೀಜ, ೪ ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಟ್ಟು ತಲೆನೋವು ಬಲಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ತಲೆನೋವು ಎಡಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಬಲಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೯೫. ಶೀತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಸಿವೆ ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ೧೦ ತೊಲ ಅಗಸೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೯೬. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧೯೭. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಗಂಟು ೧ (ತಳದಲ್ಲಿ ಗುಂಜು ಗುಂಜಾಗಿರುವ ಭಾಗ), ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತಳಭಾಗದ ಗಂಟು ೧, ಕಾಲುತೊಲ ಸಾಬೂನು, ಕರಿಯ ಗೇರು ೧, ಸಾಸಿವೆ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೯೮. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೯. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ೧೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಿಚ್ಚಡಿ ಮುಂತಾದ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೦೦. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ [illegible] ಕರಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೧೧. ೪೦ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹಣತೆ ಯಂತಹ ಬಟ್ಟಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದರಮೇಲೆ ೨೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದೀಪವನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿರಿ, ಆ ದೀಪದ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಹಾಕಿರಿ, ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕಾಡಿಗೆ ಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಹೂವು (ಪರೆ) ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ನನ್ನ ಸಹಾಧ್ಯಾಯಿಗಳೊಬ್ಬರು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೩೦೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ತೊಲ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿರಾಶ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರ ಜೀವನಜ್ಯೋತಿಯು ಮತ್ತೆ ಬೆಳಗಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ (ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗಗಳ) ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಜನ ಗಳು ತಮ್ಮಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ವಾಗುವ ಬಲವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ತೆತ್ತು ತೆತ್ತು ಸಾಕಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನರು ನಿರಾಶರಾಗದೆ ಮೊದಲು ೪೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೇಲದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವೀರ್ಯಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ೪೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಹುಣಸೇಬೀಜದ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಇಮ್ಮಡಿಯಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳೇ ಗುಣಕಾರಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೋಸ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

೩೦೩. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳ ಔದಾಸೀನ್ಯದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಈ ನಮ್ಮ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈಗ ನಮ್ಮಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವರು ! ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಜನಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಾದಕರವಾದುದೆಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ— "ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೧೧೮೨ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ೫೬ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದುವು ; ಮೊದಲನೆಯದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎರಡನೆಯದು ಪಾದರಸ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 'ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್' ಎಂಬ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸಮಸ್ತ ಗುಣವೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೃಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯದ ಕೀಟಾಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲವು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತೈಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಆಕ್ಸಿಜನ್' ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ, 'ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಎಂಬ ಆಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದ ಅತಿಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ, ಎಲುಬು, ಗಂಟಲುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ."

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಂಚಿನ್ ಎಂಬುವರು ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ—

"ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದನು. ಅವನ ಕಾಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಪೂರ್ಣರೀತಿಯಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದಿತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಕಾಲನ್ನೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆನು. ರೋಗಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಸಲಹೆಯು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಯಾಗಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಅನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳು ಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಆ ರೋಗಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಅವನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದನು: 'ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನುಷ್ಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ, ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದರಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು.' ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಆಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ತಿರುಗಿತು. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾನಾರೀತಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಹೇಳಲಾರ ದಷ್ಟು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದೆನು."

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥವು ಗೃಹಸ್ಥರ ಆರೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ವನ್ನು ಬಡವರೂ ಬಲ್ಲಿದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಅಮೇರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದರಾದ ಕಾರಣ ಈ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಬಿಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಆ ಜನಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ಅರವತ್ತು ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹನಿಗಳಷ್ಟು "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ತತ್ವವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಇತರ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ನೋಡಿ. ೧೫–೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಸವಾಹಿನೀ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಈ ತತ್ವವು ರಕ್ತ, ರಸಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಎಲುಬು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಸಣ್ಣದೊಡ್ಡ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕ್ಷಯದ ಜಂತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದಿ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ—"ಆ ಹುಡುಗನ ಕೈಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ಕೈಯ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಅವನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದುವು. ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಿತು. ಆ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಮಹತ್ವವು ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಆ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೈಯಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದೆನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವುಂಟಾಯಿತು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯುಂಟಾಗಿ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾನು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದೆನು. ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವೈಸಲೀನ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ."

ಹಿಂದೆ ಕಳೆದ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಹೋದಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಪಟಕದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ವಾತರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹು ಅದ್ಭುತವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩೦೪. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೦೫. ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಕರಿಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಳುಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ, ಕೀಲುವಾಯು ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೩೦೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೨೦ ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೨೦ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೩ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಎರಡು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆಯ ಒಲೆ ಅಥವಾ ನೀರೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಒಲೆಯಮೇಲೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ೧೫ ದಿನಗಳಾದನಂತರ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರಿಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೩೦೭. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದಿರುವ ವಾಯುವು (ಲಕ್ವಾ) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೦೮. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುದ್ಧ ಗಂಧಕ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಒಂದು ತೊಲ ಈ ಎಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಲನಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ಬಲ ವಾಗಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕಾಲುಕಾಲುಗಂಟೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆಕೊಡ ಬೇಕು. ರೋಗವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ, ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನೂರಾರು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ದಯಾಳುಗಳಾದ ಮಹಾನುಭಾವರು ಇಂತಹ ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವುದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಗಂಧಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಂಧಕವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲಿ ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಧಕ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಳು ಸಲ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಚ್ಚುಸಾರಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿದರೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ನೂರುಸಲ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರಂತೂ ಆ ಗಂಧಕದ ಗುಣವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ದಿವ್ಯವಾದರಸಾಯನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸ ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗಂಧಕದ ವಾಸನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ, ರಕ್ತದ ವಿಕಾರಕ್ಕೂ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯದವರಿಗೂ, ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿರುವ ಗಂಧಕವು ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಿಂದ ೪ ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಸ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ವರ್ಣನೆಯು ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಪಾನ ಭೇದದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಮೂರು ಸಲವೋ ಅಥವಾ ಏಳು ಸಲವೋ ಗಂಧಕವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ "ಕಾಲರಾಂತಕ" ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರು ವಂತೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಇಟ್ಟದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗಿಟ್ಟದ್ದು ಆರಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರೆ ಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಗಂಧಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವನದಂತೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೩೦೯. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೧ ತೊಲ, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ೩ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

೩೧೦. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ತೊಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲುವಾಯುವಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ.

೩೧೧. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪು (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ), ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲುದುರಿ ಹೋಗಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟುತ್ತದೆ.

೩೧೨. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಕಿವಿಯ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೩೧೩. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಚೂರುಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕಿವುಡುತನವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩೧೪. ಹಸಿಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವು ೬ ತೊಲ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ೬ ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ೪॥ ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಖೀರಿನಂತೆ ಆದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಡಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ಆ ಖೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ೬ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ವೇಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಒಂದು ತೊಲ ಅಥವಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೂರು ಸಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯುವವರು ಆರು ತೊಲ ರಸವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗುಣವು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೩೧೫. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಹಿಷಾಕ್ಷಿಗುಗ್ಗಳ, ಬೇವಿನ ಬೀಜ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೩೧೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜಡೆಹತ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಈ ಮೂರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೧೭. ೪೦ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ೪ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಖೋವೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಖೋವೆಯನ್ನು ೪೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗು ವಂತೆ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಆರಿದಮೇಲೆ ೮೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ನಾಶ ವಾಗುವುವು. ಲಕ್ವಾ ರೋಗದವರಿಗಂತೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಂಗಿ

೩೧೮. ಮೂಲಂಗಿಯು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆನೆಯ ದಂತದ ಆಕಾರವುಳ್ಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಡೆ ಬೆಂಡಿನಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಂಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಇದು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೂಗಿನ ರೋಗ, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವು ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಣಗಿಹೋಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವು ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

೩೯. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ರಸವತ್ತು (ರಸಾಂಜನ) ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಂಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ನೀರನ್ನೇ ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆಗಳ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩೦. ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ಐದು ತೊಲ ಮತ್ತು ರಸವತ್ತು ಐದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದನಂತರ ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳೆಗಳಿಂದಲೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೧. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹತ್ತು ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೩೨. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಗೋಮೂತ್ರ ಇವೆರಡರೊಡನೆ ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಎಕ್ಕದಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ದೇವದಾರು ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗವು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೨೩. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೩ ಭಾಗ, ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಿವಿನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೨೪. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೫. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೬. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಹರತಾಳ, ದೇವದಾರು, ಮರದರಶಿನ, ಬೇವಿನ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೨೭. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಗು, ಅರಶಿನ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮರದರಶಿನ ಇವು ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ತದ್ದು, ಬಿಳಿಯ ತೊನ್ನು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶ ಹೊಂದುವುವು.

೩೨೮. ಬಾವಂಚಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೨೯. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜ, ಮೆಂತ್ಯ ಈ ಮೂರನ್ನು ೫-೫ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೩೦. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬಿಳಿಯ ಸಾಸಿವೆ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಲೇಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಭಾಗವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೩೧. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗೋಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೩೨. ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಸಣ್ಣ ಶಂಖ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಗಲಗಂಡವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೂ ಈ ಲೇಪವು ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೩೩. ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಂಗಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೩೩೪. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಚೇಳುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ, ಕಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಾಣಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಒದಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾದ ಪ್ರಯೋಗವು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭಗಳಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕುಟುಂಬಿಯೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

೩೩೫. ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಚೇಳಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೇಳಿನ ಬಿಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನೂ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನತಕ್ಕವರಿಗೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷದಿಂದ ಬಹುಶಃ ತೊಂದರೆಯಾಗುವು ದಿಲ್ಲ.

೩೩೬. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೩೭. ನವಾಸಾಗರ, ಬೆಳಗಾರ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೩೩೮. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೩೩೯. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಅರೆದಿರುವ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೩೪೦. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗ ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ತೊಂದರೆಯು ತಪ್ಪುವುದು.

೩೪೧. ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೪೨. ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಪಟಕವನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಯಾರಾದರೂ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಚೂರ್ಣದ ಒಂದು ಚುಟಿಕೆಯನ್ನು ೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ೪-೪ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಔಷಧ.

೩೪೩. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಈ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೇನು, ಸುಣ್ಣ, ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸ ಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಯ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪಾಠಕ ಮಹಾಶಯ ರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕಾರವು ಮತ್ತಾವುದಿದೆ ? ಇತರರ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರಮಾಡು ವುದಕ್ಕೇ ಮಹೋಪಕಾರವೆಂದು ಹೆಸರಲ್ಲವೆ ? ಇಂತಹ ಮಹೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲ. ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಪುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುವಂತಹ ಸುಯೋಗವನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೩೪೪. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು, ಮೂರು ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವೂ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೮೫. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗಾಗಿಯೇ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ೮-೧೦ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವೆನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಹತ್ತೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಠಕ ಮಹೋದಯರು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಸಲ ತರಿಸಿದ ಮೂಲಿಕೆಯು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಕೆಡಲಾರದು. ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಜನಗಳಂತೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩೮೬. ಭಾನುವಾರದ ದಿನ ಅಗೆದು ತಂದಿರುವ ಜಡೆಹತ್ತಿಯ ಬೇರನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗೆದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ನಿಮಗೆ ರಜಾ ದಿನವಾಗಿರುವ ಭಾನುವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಹೋಗಿ ತಂದು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಪುಣ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರಮಾಡಬೇಕು.

೩೮೭. ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಹರತಾಳವನ್ನು ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ದುಃಖಿತನಾದ ಆ ಬಡಪಾಯಿಯು ದುಃಖಮುಕ್ತನಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರದಂತಾಗು ತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೩೮೮. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೂಗಟೆಕಾಯಿ (ಇದನ್ನು ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ನೊರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.) ಯನ್ನು ತಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅವರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಿ. ಅದರ ಜತೆಗೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವು ದನ್ನು ಉಗುಳಿಬಿಡಿ. ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಬೀಜಗಳನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಚೂರ್ಣದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬೀಡಿ ಸೇದುವಂತೆ ಸೇದಲೂಬಹುದು. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿದರಂತೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಯಾದರೂ ಮೂಗಿಗೆಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬಹುದು.

೩೪೯. ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಹೊಸಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರ ಮೂಗಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನವಾಸಾಗರ ಸುಣ್ಣಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ “ ಎಮೋನಿಯಾ ” ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬಹು ದೂರದಿಂದ ಬರತಕ್ಕುದಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವವಿದೆ ! ನಮ್ಮ ಎಮೋನಿಯಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ ! ಅಂಗಡಿಯ ಎಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಿದೆ. ಅದು ಬಿರುಟಿನಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರು ವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೂ ಹಾರಿಹೋಗದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೂರೇ ಪೈಸೆಗಳ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅಂಗೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಇದರಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಣವು ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗಿದಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ಎಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ; ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ದುಃಖದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ದವರಿಗೆ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ; ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು

Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಪ್ಪಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎವೋಸಿಯಾದಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಮೂಸಿನೋಡಿಸ ಬಾರದು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭೂತವು ಹಿಡಿದು ಅದು ನೂರಾರು ಯಂತ್ರಮಂತ್ರ ಗಳಿಗೂ ಜಗ್ಗದಿರುವಾಗ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆ ಭೂತಾಕ್ರಾಂತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮೂವರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಭಂಡಾರದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ. ಯಾರಿಗೂ ಮಣಿಯದಿದ್ದ ಆ ಭೂತವು ನಿಮಗೆ ಶರಣಾಗತವಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿನೋದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಒದಗಿದ್ದುವು. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಸಫಲತೆಯೇ ದೊರೆಯಿತು. ಪಾಠಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೩೫೦. ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೫೧. ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣಗಳೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಸಲದ ಉಗಳನ್ನು ಉಗಿದುಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಗರಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಚೇಳಿನಿಂದ 'ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಿಬಿಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಊದುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರು ವಾಗಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಯಾಗದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ

೩೫೨. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಗಜ್ಜರಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದುದು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾದುದು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ (Heart) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವೂ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪ್ರಸವ ಕಾರ್ಯವು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುರಬ್ಬಾ, ಹಲ್ವಾ, ಶರಬತ್ತು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಗಳಿಗೂ ಇದರ ಬೀಜಗಳೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಮುರಬ್ಬಾ, ಹಲ್ವಾ, ಶರಬತ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೫೩. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಗುಣಕರವಾದ ಮುರಬ್ಬಾ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೫೪. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಎಳೆಯು ಬರುವವರೆಗೆ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು) ರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಶರಬತ್ತಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಮೆದುಳುಗಳಿಗೆ ಬಲ, ತಂಪುಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೫೫. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತಂದು ತುರಿದು ೪೦ ತೊಲ ಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಬಿದರುಪ್ಪು (ವಂಶಲೋಚನ), ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ ಇವು ಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ೮೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಪಾಕಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ೨೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದದಂತರ ೨೪ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೫೬. ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೫೭. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತಂದು ಎಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರ ರಸ ವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರಸದ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಸೀನುಗಳು ಬಂದು ಅರ್ಧತಲೆಯನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನೀ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರಾದ ಒಬ್ಬ ಹಕೀಮರು ನಾಲ್ಕೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೩೫೮. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

೩೫೯. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕೊಬರಿಯು ಶೀತಲಗುಣವುಳ್ಳದು, ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರವಾದ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಹೃದಯದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಆರಿಸುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಒಣಗಿದ ಕೊಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯದೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎ ಳ ನೀ ರು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಾದುದು, ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ದಾಹವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ದೋಷವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಮಾತನಾಡಿ ದಣಿದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ದೇಹಾಲಸ್ಯದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗಂತೂ ಎಳನೀರು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಈ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರು ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಬರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸದಿಂದುಂಟಾದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯ ವ್ರಣದವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೊಬರಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದುದು. ಇದರ ಪಾಕವು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೨೦ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೩೬೦. ನಾರಿಕೇಳ ಪಾಕ—ಬಲಿತಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಡೆದು ತುರಿಯಬೇಕು, ಆ ಕೊಬರಿಯ ೮೦ ತೊಲ ತುರಿಯನ್ನು ೮ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಖೋವೆಯನ್ನು ೨ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ೧ ಸೇರು ಸಪ್ಪೆಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೆಗೆದು, ಕಹಿಯಿಲ್ಲದ ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಡೆ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮೂರು ಎಳೆಗಳು ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಖೋವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಇಳಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪರಾತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಬಿಡಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೂರ್ಣ—ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಜಾಕಾಯಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲ, ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕತಕ್ಕದ್ದು. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವೂ ಪುಷ್ಟವೂ ಆಗಿ ಶರೀರವು ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೬೧. ಹಳೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬರಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಬಾವು ಅಥವಾ ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು ಕಡೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಗುಣವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

೩೬೨. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅಕ್ಕಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದು ವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಸೀಳಿ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩೬೩. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಬಂದರೆ, ೨ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

೩೬೪. ಎಂಟು ತೊಲ ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತು ೧೬ ತೊಲ ಕಲ್ಲು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಸೇರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂತಿನಿಂದ ಕಡೆಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಧನಿಯಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಕೂಡಿಸಿ, ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ೧೬ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮುಲು, ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆ (ಆಹಾರವು ಅರಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು), ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ (ಎದೆ, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತುವುದು, ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುವುದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವು ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

೩೬೫. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಬೂದಿಯು ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತಮೇಲೆ ಆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೬೬. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೩೬೭. ತೆಂಗಿನ ಹಸಿಯ ಮಟ್ಟೆಯ ನಾರು, (ಇದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟು ಅಥವಾ ನಾರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು) ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಬೀಜವಿರುವುದು), ದೊಡ್ಡ (ಕಾಡು) ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೩೬೮. ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕೂಡಲೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಣ್ಣುಗಳು

೩೭೯. ಮಾನವರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಭರತಖಂಡದ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾತ್ವಿಕಜೀವನದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಮಾನವ ಜಾತಿಗೆ ಆದರ್ಶಭೂತರಾದರು. ಅವರ ವಿಚಾರಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಉಪದೇಶವು ಇಂದಿಗೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಅದರಮೇಲೆ ಶುಷ್ಕ ಯುಕ್ತಿವಾದವೆಂಬ ಹೊದಿಕೆಯು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಉಪದೇಶವು ನಮ್ಮಗಳ ಸ್ಥೂಲ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಅವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು (ಮೆದುಳು) ನಿಖಿಲ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ವೇದ, ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಆ ತಪಸ್ವಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಶೋಕ, ಭಯ, ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣ ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಾಗಿದ್ದಿತು. ಫಲಾಹಾರಿಗಳಾದ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ಮಾನವ ಕೋಟಿಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಅವರ ಸಂಯಮವೂ ಅವರ ನಿರ್ಮಲ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅವರ ಉಜ್ವಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ ಎಲ್ಲವೂ ಆದರ್ಶ ಭೂತಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪವಿತ್ರಮಯವಾದ ಆ ಕಾಲವನ್ನೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಗದಿರದು ! ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿಕ್ರಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಮಿರುಮಿರುಗುವ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತೋ ಹಾಗೆ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇಷಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯೂ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಡಂಬರವೂ ತಲೆದೋರಿ, ಅದು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಜನಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಭೋಗ ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಕಡೆಗೇನಾಯಿತು ? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ, ಶೋಕ, ದುರಾಶೆ, ಮೋಸ, ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಇವೇ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾದ ಜನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಪಟುಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಹಸಿಯ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಕುದುರೆ, ಎತ್ತು, ಕತ್ತೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಸಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ನಿರೋಗ ಮತ್ತು ದೃಢಶರೀರದಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಮನಗಂಡ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವೇದನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಭಯಂಕರವಾದುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆ ವೇದನೆಯು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಇದೊಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯು ಪಶುಜಾತಿಗಿಂತ ಕೀಳಾದುದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಪಶುಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀಯರಾದರೋ! ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅನುಭವೈಕ ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಕಡೆಗೆ ಜೀವಿತ ಸಂತಾನದ ಮುಖಾವಲೋಕನದಿಂದ ವಂಚಿತರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಿಕೃತಿಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮಾನವರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಪಶುಗಳೇ ಸಾವಿರಪಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಘಾತಕವೂ, ವಿಷಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಿ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರಪಂಡಿತರು ಬಹುಕಾಲ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಈಗ ನಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು! ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಸೌಮ್ಯಜೀವನದ ಕ್ರಮುವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತೀಯರ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಎಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿನವರೆಗೇ ಜಗತ್ತಿನ ಆಶೆ !" ಎಂಬುದೇ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಮರ್ಥಿಸಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸತಕ್ಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ವೇದನೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗೂಢ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇಕೆ ! ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಚಕರು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಸ್ತ ವಾದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರಿನಂತೆ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿನವರೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯಾರು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭೋಜನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ, ಯಾರು ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ದೂಷಿತ ವಾದ ರಕ್ತದಿಂದುದ್ಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾದ ಜನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಪಟುಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಹಸಿಯ ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಕುದುರೆ, ಎತ್ತು, ಕತ್ತೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಸಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ನಿರೋಗ ಮತ್ತು ದೃಢಶರೀರದಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಮನಗಂಡ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವೇದನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಭಯಂಕರವಾದುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆ ವೇದನೆಯು ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಇದೊಂದೇ ವಿಷಯುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯು ಪಶುಜಾತಿಗಿಂತ ಕೀಳಾದುದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಪಶುಗಳು ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀಯರಾದರೋ! ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅನುಭವೈಕ ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಕಡೆಗೆ ಜೀವಿತ ಸಂತಾನದ ಮುಖಾವಲೋಕನದಿಂದ ವಂಚಿತರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಿಕೃತಿಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮಾನವರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಪಶುಗಳೇ ಸಾವಿರಪಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆಘಾತಕವೂ, ವಿಷಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಿ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರಪಂಡಿತರು ಬಹುಕಾಲ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಈಗ ನಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು! ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಸೌಮ್ಯಜೀವನದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತೀಯರ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಎಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿನವರೆಗೇ ಜಗತ್ತಿನ ಆಶೆ!” ಎಂಬುದೇ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಮರ್ಥಿಸಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸತಕ್ಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ವೇದನೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗೂಢ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇಕೆ! ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಚಕರು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರಿನಂತೆ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿನವರೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯಾರು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭೋಜನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ, ಯಾರು ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ರಕ್ತದಿಂದುದಯಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೇಜೋಹೀನರಾಗಿ ಜೀವದ ಹೆಣದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯಜನಕವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಶಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಣೆಗೆ ಒಂದು ಪೌಂಡು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕ್ಷಯ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೃಷ್ಟಪುಷ್ಟರಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಲಶಾಲಿ ಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಆ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಹಳ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವೆಂದೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು) ರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಂಡನ್ನಿನ ಡಾಕ್ಟರರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸೇವು, ಮರಸೇವು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ವಿಖ್ಯಾತ ಪಂಡಿತನು. "ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿನ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಕೀಲುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದ ರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕ್ಷಾರವು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಮರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾದ ಒಬ್ಬ ಯೂರೋಪಿನ ಡಾಕ್ಟರನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನುಯಥೇಷ್ಟ ವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಂದು ವಿದೇಶದ ಉಚ್ಚ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಸುಚಿಕಿತ್ಸಕರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು "ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ "ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲ್ಟ್" ಮುಂತಾದ ಕೃತ್ರಿಮಔಷಧಗಳನ್ನುವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಮತ್ತಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದು ದುಡ್ಡಿನ ಅಪವ್ಯಯವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ಷಾರವು ಲವಣ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೊಂದಲಾರವು. ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಹಣ್ಣುಗಳ ತತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತವಾದ ಮಾತು. ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೃಢನಂಬಿಕೆಯು ಜನಗಳಿಗೆ ಇರುವುದೋ ಆ ನಂಬಿಕೆಯು ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿದೆ. ದಯಾಮಯನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಶರೀರ ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು ಮತ್ತಾವ ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಈ ಮರ್ಮವನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರು ವಿವೇಚಿಸಿ ತಾವು ಮೇಧಾವಿಗಳೂ, ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಪಶುಗಳಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು

೩೭೦. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ರುಚಿಕರ, ವಾಯುನಾಶಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಮೇಹ ನಾಶಕ, ಶರೀರದ ವರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ರಣ, ಕಫ, ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು. ಚಾಕಿನಿಂದ ಹಚ್ಚದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಂದಲೇ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಹಗುರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಶೀತಲವೂ, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯದಿರುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಾಕಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧಾತುಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ, ಬಲ ವರ್ಧನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಬಲದಾಯಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಭೇದಿಕರ, ಕಫವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪುಷ್ಟಿ ಕರವಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ರುಚಿಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ಬಲವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಸಾವಕಾಶದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಧಾತುಗತ (ಒಳ) ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನೇತ್ರರೋಗ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ದಿಂದಿರುವುವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾದಾಗ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲಿ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯು ಒಗರು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಅಪಕ್ವ ವಾದ ಮಾವು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಸಿಗಿಡದ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದರ ಮಧುರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವರ್ಣಿಸದಿರತಕ್ಕ ಕವಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಪಲ್ಲವವು ಭಾವುಕರರಾದ ಕವಿಗಳ ಭಾವವನ್ನು ಭವ್ಯಗೊಳಿಸುವು ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ಅವಯವಗಳೂ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, "ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಸಾಇಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಟಾರ್ಟರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಮಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್" ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಆಸಿಡ್ಡುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

೩೭೧. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಳತೆ ೪ ಸೇರು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨ ಪೌಂಡು, ತುಪ್ಪ ೨೦ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೧೦ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೫ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೨॥ ತೊಲ, ನೀರು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸವು ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಲವಂಗ, ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ), ಮೋಡಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಪತ್ರೆ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಮೇಲಿನ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ೧೦ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ "ಆಮ್ರಪಾಕವು" ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕ್ಷಯ, ದಮ್ಮು, ಅರೋಚಕ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸತಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಈ ಪಾಕವು ಸಂಜೀವನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗಿರುವ ಜನಗಳು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು, ಬಾಲಕರು, ತರುಣರು, ಮುದುಕರು ಎಲ್ಲರೂ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದೃಢವಾಗಿ ಬಲವರ್ಣಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩೭೨. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಬಿಲ್ವಫಲದ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳು ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೩. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೪. ಮಾವಿನ ಎಳೆಯ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೭೫. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೭೬. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳ ಚಕ್ಕೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅರುಚಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ, ಜ್ವರ ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೭೭. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಅತಿಬಜೆ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ, ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ೩೬ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅರೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರದೊಡನೆ ಬಂದಿರುವ ಭೇದಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೭೮. ಮಾವಿನ ಒಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದ ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರು ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ೩ ತೊಲ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹರೋಗ (ಸಕ್ಕರೆರೋಗ) ವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೭೯. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೆ ನವೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೦. ಮಾವಿನ ಎಳೆಯ ಹೀಚುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೧. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಜಡೆಹತ್ತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ತಿರುಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೮೨. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಎಲೆ, ಆಲದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಉಂಡೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೮೩. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ೧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೮೪. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರುಗದ ಎಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅತಿಸಾರಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೮೫. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜದ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೮೬. ಮಾವಿನ ಚಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩೮೭. ಆಮಚೂರು (ಮಾವಿನ ಕಾಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳು ಜಾಲಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿಯಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿದು ಉರಿ ಚಳುಕುಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೩೮೮. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಮಾವಿನ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ತಂಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩೮೯. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಎರಡು ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಶೋಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಸುಣ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಕೂಡದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವು (ಮೂತ್ರದ್ವಾರದೊಳಗಿನ ವ್ರಣವು) ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೦. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ ಮತ್ತು ಚಂಡು ಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ೧೫ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ಕರಗಿಹೋದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೂವು ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಒಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೧. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ೨ ತೊಲ, ತಾರೆ ಕಾಯಿ ೧ ತೊಲ, ಕಬ್ಬಿಣದ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಇನ್ನಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಬ್ಬಿಣದ ಗಡಾರಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಮರುದಿನದಿಂದ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೇವುಹಣ್ಣು

೩೯೨. ಸೇವುಹಣ್ಣು ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ ರಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದು, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಕ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕರ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ತಲೆನೋವು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿರುವ ಅನೇಕವಿಧ ಔಷಧಗಳು ಹೊರಹೊರಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಫಾಸ್‌ಫರಸ್" ಎಂಬುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಈ ಫಾಸ್ ಫರಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ "ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಫಾಸ್ ಫರಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಹು ಬೆಲೆಯವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿರುವರು. ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ಈ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವವನು ಸಿಗುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತರೇ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ! ಇಂತಹ ಧನಿಕರು ಆ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ! ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದದೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಸನಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶ್ರೀಮಂತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವು ಹಣ್ಣೊಂದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೇವಿನಲ್ಲಿ "ಫಾಸ್‌ಫರಸ್" ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲ ವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುವುದು, ಭ್ರಮೆ, ಕಳವಳ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಡುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಎರಡು ಸೇವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ನರಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೇವಿನ ಟೀಯನ್ನಾಗಲಿ, ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿನ ಟೀ

೪೯೩. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವೆರಡನ್ನೂ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ್ದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪಾನೀಯದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪ, ಕಳವಳ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇವುಹಣ್ಣು ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ರೋಗಕ್ಕಂತೂ ಪರಮೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದಂತಿರುವ "ಮಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್" (Malic acid) ಎಂಬ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸತಕ್ಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶಕ್ತಿಯು ಸೇವಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸೇವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, (ಈ ರೋಗವು ೧೦–೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಅವರು ದಯವಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸೇವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಜತೆಗೆ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಮುಖದಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಶಕ್ತಿಯು ಬಂದು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಳ್ಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆದು ಸೇವಿನ ಮಧುರವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ರೋಗದಂತಹ ಕೆಟ್ಟರೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಷ್ಟವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ೮೦ ಜನಗಳಿಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಯಾವಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಮುಖವು ಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಕಾಂತಿರಹಿತವಾಗಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆದು, ಅದು ಭಯಂಕರ ಮತ್ತು ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸೇವು ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾಲನದಂತಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎರಡೆರಡು ಸೇವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಸೇವಿನ ಟೀಯನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೬೫೪. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಒಗರು ರಸಗಳುಳ್ಳದ್ದು, ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ವಾತನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ವಿಶೇಷ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತ ವಾತಗಳನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೫೫. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ೨॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು), ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಪುದೀನಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಶುಂಠಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ತಂದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ "ದಾಡಿಮಾವಲೇಹ"ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೫೬. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸ ೧ ಪಾವು, ಮಾದವಾಳದ ಹಣ್ಣು ದೊರೆತರೆ ಅದರ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು—ಈ ರಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಳತೆ ಒಂದು ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಎಳೆಪಾಕ ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಈ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೯೭. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಾಲು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ತಾರೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ಸೇರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೮. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೯೯. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗುರು, ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೦. ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ ೮ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೧ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೧ ತೊಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅರೋಚಕವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀನಸ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೦೧. ಎಂಟು ತೊಲ ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ. ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಅರುಚಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರುಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೪೦೨. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಬೂರಗದ ಎಲೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಸೌಂಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಸುಟ್ಟು ಕರಕಾಗಿರುವ ಗಸಗಸೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೩. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹಸಿಸಿಪ್ಪೆ ೧ ತೊಲ ಮತ್ತು ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧೬ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಕಿ ೨ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೪. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ೩-೪ ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೦೫. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು, ಗರಿಕೆ, ಹಸಿ ಅರಗು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದಾದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬೀಳು ತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೬. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಜನ ವನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಉತ್ತಮ.

೪೦೭. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ಕಾಚು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಸೇವಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳೂ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೦೮. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೦೯. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೩ ತೊಲ, ಕಾಚು ೩ ತೊಲ, ಅತಿ ಮಧುರ ೩ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಲವಂಗ ೩ ತೊಲ, ಬೂರಗದ ಬಂಕೆ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ೩ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೧೧. ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ, ಶೂಲ, ಕ್ಷಯ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ದಾಹಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಗಂಟಲು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವವು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. "ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ" ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣು ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೂ ಸಹ ಯಾರೂ ಧೈರ್ಯಗೆಡದೆ ೩-೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇತರ ವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯವು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ "ಕ್ವಿನೈನಿನ" ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಹು ದಿನಗಳ ಅಸ್ಥಿಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳ ರೋಗಿಯು ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗದವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಟೀಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚೂರ್ಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀವು ಮನೆಗೆ ತಂದಾಗ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಾಡದೆ ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಅದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬಂದು ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ, ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಎಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತುರ ಪಡಬೇಡಿ, ದಿನಕ್ಕೊಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಂದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಆ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಕಲೆಯೂ ಸಹ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

ಈ ಕಿತ್ತಳೆಯಂತೆ ಮೋಸಂಬಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡ ರಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆ

೪೧೧. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಸಿಹಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತಲವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಸ್ವರವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣವಿದೆ. ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿರುವ ರಸಧಾತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟದೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಲವು ಕುಂದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಆ ರಸಧಾತುವನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅಜೀರ್ಣರೋಗಿಯು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಂತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹವು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಠಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನುಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಗುರಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ, ಕ್ಷಯದ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದು ಅವಯುವಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಗುಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಬಾಯಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಗಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ತಲೆಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನವು (ಹಾರುವಿಕೆ) ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಂಧಿವಾತದ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇದರ ಸಂಗಡ ಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದಿತು.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರುಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಧಿವಾತರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯೂ, ಸಂಯಮಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಅಪೂರ್ವ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೌಖ್ಯವು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವಂತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು.

ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ದೊರೆಯದಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಯಿಂದ ಟೀಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ದ್ರವವಸ್ತುವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆನಂದವನ್ನೀಯುವಂತಹ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಪಾನೀಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವುಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಬಹಳ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಬಹು ಕಾಲದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಾಡಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಜನಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚಿನ ಟಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಯಿಂದಲೂ ಆಗದಿರುವ ಫಲವು ಈ ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಹಿಡಿತಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಕಾಫಿ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಟೀ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಇದೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೧೨. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀ :—ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಂದು ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತ ಬಂದಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಎರಡು ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

೪೧೩. ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ೩ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೧೪. ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ ಚಿರಾಯತ ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು, ಮುಡಿವಾಳ, ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅತಿಮಧುರ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಅಳತೆ.

೪೧೫. ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಕಚೋರ, ಮರದರಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿರಾಯತ, ದೇವದಾರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಓಮ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕಷಾಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೧೬. ಒಣಗಿದ ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು ; ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಳಗೆ ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ದಾಲಚೀನಿಯ ಚೂರ್ಣ, ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿಯ ಚೂರ್ಣ ಇವೆರಡನ್ನೂ ತುಂಬಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಗರ್‌ಗರ್ ಎಂದು ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಾಧಿರುವ ಕೆಮ್ಮು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನಿನೊಡನೆಯಾದರೂ ನೆಕ್ಕಿಸ ಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೧೭. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಎಲೆ ೨ ತೊಲ, ಸೌತೆಯ ಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ಬಾಲ ಮೆಣಸು ಕಾಲು ತೊಲ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೧೮. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಮೃದುವಾದ ಎಲೆ ೧೩॥ ತೊಲ, ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೪ ತೊಲ, ಕರಬೂಜದ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ತೊಲ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರು ೧ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ೫ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೨॥ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆಳೆ ಬರುವ ಪಾಕವು ಬಂದನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೧೯. ಎರಡು ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಉರಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವೆಂದು "ಹಕೀಮ್ ಜಕರಿಯಾ" ಎಂಬುವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೨೦. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಬಲಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನರೋಗ, ಮೇಹರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯಕಾಯಿಯು ಸಿಹಿ, ಶೀತಕರ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರುವುದು, ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಷಯ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೫ ರಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕತತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಸುಲಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ದಾರದಂತಿರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದನಂತರ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ನೋವುಗಳಿದ್ದವರು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಹಿತವಾಗಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದನಂತರ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ.

"ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಒಬ್ಬ ಶೂಲ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಬಾರ್ಲಿಯ ಗಂಜಿ, ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಎನಿಮಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ರೋಗಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆನು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೋಡುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಬಿದ್ದು ಅಸಾಧ್ಯವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಕ್ಷಣವಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಮೊದಲು ಒಂದು ಪೈಂಟ್ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಎನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ಮಲ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದೆನು ; ಆ ನೀರು ಕರುಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ ಬಾರ್ಲಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು ; ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಸೆದು ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು ; ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಶಾಂತಿಪ್ರದವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ದ್ರವಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಕೊಂಡೆನು. ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದನಂತರ ಆ ಹುಡುಗಿಯು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಳಾಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿಯಿತು" ಎಂದು ತನ್ನ ಸ್ವಂತವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪಾಂಡು ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯ) ರೋಗವು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಏಟು ತಗಲಿ ತರಚಿ ಹೋಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೧. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪಾವಿನಂತೆ ತಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮಸೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ತೊಲ ದಾಲಚೀನಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು), ಕಾಡುಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ, ಮಾಯಿಪಾಳದ ಕಾಯಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರರೋಗವು ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೨. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುಲಿದು ಒಂದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಐದು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಅದುಮಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಿಡಿ. ಅನಂತರ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಕಡೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಮೊದಲು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಂತರ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನೂ ತಿಂದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪ ದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೨೩. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುದಿನದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಎದೆಯುನೋವು, ದಮ್ಮು ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೨೪. ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೫. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿವಿಚಿ ಕೆಸರಿನಂತೆ ಮಾಡಿ, ಹೊಸದಾಗಿ ಆಗಿರುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಗಾಯದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಕೂಡಲೇ ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೬. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಂಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಆ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿಂದುಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೭. ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಸವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೨೮. ಕಾಡುಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೪೨೯. ಬಾಳೆಯಗಿಡದ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಿಕ್ಕಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಬಿಡಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ಸಿಗ ದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಸೀಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ "ಪೊಟಾಸಿಯಂಪರ್‌ಮಾಂಗನೇಟ್" ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟರಿ. ಮುಳುಗಿಸಲು ಆಗದಂತಹ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ತೋಯಿಸಿ ಹಿಂಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಔಷಧವು ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಡಿದಿರುವ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಚಾಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀಳಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ತೊಳೆಯು ತ್ತಿರಿ; ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯುಗಿಡದ ಒಳಗಿನ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ವನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ೫-೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆಂದು ಲಾಹೋರಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ಬಾಳೆಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಘೋರ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯುವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದೂ ಆ ಪಂಡಿತರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪೩೦. ಬಾಳೆಯ ಕಂಭದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ದಿಂಡನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಮೇಹಜಾಡ್ಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೩೧. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರರೋಗವು ಮತ್ತು ಸೋಮರೋಗವು (ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವವು ಪ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವುದು) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೩೨. ಬಾಳೆಯುಗಿಡದ ಮೇಲಿನ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲ ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಕೂಡಲೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಸದೊಡನೆ ಸೇರಿರುವ ತುಪ್ಪವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಬಹುಬೇಗ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಆತುರಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಕೂಡಲೇ ಮೂತ್ರವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೂ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೮೩೩. ಬಾಳೆಯ ಹೂವಿನೊಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ದಾರಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ೨ ಆಣೆ ತೂಕ ಜೀರಿಗೆ, ೮ ಆಣೆ ತೂಕ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಅರ್ಧ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ರಸವನ್ನು ಒಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦ ಸಲ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲುಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೩೪. ನಾಗಕೇಸರಿ ೫ ತೊಲ, ರಾಳ ೨॥ ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು ೨ ತೊಲ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ೨॥ ತೊಲ, ಬಾಲಮೆಣಸು ೨ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು (ಬೀಜ ತೆಗೆದು) ೨ ತೊಲ, ದಪ್ಪ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೨॥ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸಿಯ ಅಂಜೂರದ ರಸದಲ್ಲಿ ಏಳು ಸಲ ನೆನೆಸಿ ನೆನೆಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯದು ಸಿಗದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರವನ್ನೇ ೧೦ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ ನೆನೆಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿಹೋಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೧೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಬಿದರುಪ್ಪು, ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರದರರೋಗವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮೃತ್ಯುವಿನಂತಿರುವ ಪ್ರದರರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೩೫. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ಒಂದು ತೊಲ ಮತ್ತು ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ

೪೩೬. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ೨, ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ೭, ಸೌಂಪು ಕಾಲು ತೊಲ, ಸೋನಾಮುಖಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಭೇದಿಗಳಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಜತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಸೋನಾಮುಖಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟೆಯವರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣು

೪೩೭. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೊಂದು ವಿಧ; ಗುಂಡಾಗಿಯೂ, ಸಣ್ಣದಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧ; ಮೂರನೆಯ ವಿಧದ ಒಂದು ಜಾತಿಯದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಗುಂಡಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ವಾಗಿರುವ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಈಗೀಗ ಈ ಸಣ್ಣದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಉದ್ದವಾದ ಹಣ್ಣೇ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದು ಯಾವಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ತಂದು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಸಿಯದು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಒಣಗಿದುದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾನಿಕರವೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಶೈತ್ಯ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತ, ದಾಹ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಕ್ಷಯ, ನೀರಡಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳುದೂ, ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೂ, ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಹುಳಿ, ಒಗರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ವಾತ ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಹಳೆಯದಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೂ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವೂ, ಆಯಾಸ ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಎಲಚಿಯು ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಾಲರಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ತುಂಟತನದ ಮತ್ತು ಹದ್ದುಮೀರಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ನರಗಳ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವನಾದರೂ ಹುಡುಗನು ತುಂಟನಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ! ಆ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಧೀನನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತುಂಟತನ ಮತ್ತು ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಿರುವಿಕೆಯೇ ಮುಂತಾದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯ

ಆಶಿಲ್ಲ. ಮೂವತ್ತು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಇಟ್ಟದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಆ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ನೀರು ಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೪೩೯. ದಪ್ಪಜಾತಿಯ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ :—ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೮೦ ತೊಲ ರಸ ವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ೧೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಾಕಿ ಆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲುಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿರಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಎರಡು ಚಮಚಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪೪೦. ಎಲಚಿ ಎಲೆಯ ಪೋಲ್ಟಿಸ್ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಜಲ್ಲಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಮೇಲೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಮೊಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೪೪೧. ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅತಿಮಧುರ, ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೪೨. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಡಿಮೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೪೩. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬೆವರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೪೪. ಎಲಚಿಯ ಗಿಡದ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೪೫. ಎಲಚಿಯ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೪೬. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ೨ ಗಂಟೆಗಳಾದಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ೩೧ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಕಾಶಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಹಳ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪೪೭. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೪೪೮. ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳೊಡನೆ ಎಳ್ಳಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪೪೯. ಎಲಚಿಯ ಗಿಡದ ಹಸಿಯ ಚಕ್ಕೆ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಮಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೂತಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಂದು ಬಂಗಾಲಿ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಿತು.

೪೫೦. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ೬ ತೊಲ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೬ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೬ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದ ವಾಂತಿಯ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖರ್ಜೂರ

೪೫೧. ಖರ್ಜೂರವು ಶೀತಕರ, ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾದುದು, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ತೃಪ್ತಿಕರ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ವಿ ಶೇ ಷ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪೫೨. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಣಿ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಸಿಹಿ ಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಹು ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ವಿರೋಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ ; ಆದರೆ ಖರ್ಜೂರದ ಸಿಹಿಯು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರದು. ಇದರ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೪೫೩. ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತು :—ಐದು ಸೇರು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಂದು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೋಧಿಸಿರುವ ಆ ನೀರನ್ನು ಪುನಃ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಪಾಕವು ಬಂದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತು ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲಿ ನೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಟಾಣಿಕ್ಕು ಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಈ ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದ ಜತೆಗೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೫೪. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಾಲ್ಕು ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುವಾಗ ೧ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಹಾಲು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಹೃಷ್ಟಪುಷ್ಟಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾಲು ದೊಡ್ಡವರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಆಗಲಿ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬಾರದು. ಆಗ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪೫೫. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಅತಿಮಧುರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ವಿಷಮ ಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೫೬. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ಕಾಲು ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಬತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ವೀಳೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಹೆಸರುಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರವಾದರೂ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೫೭. ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರ ೫, ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ೧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಇಂಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ತಲೆಯೆತ್ತದಂತೆ ಆಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಶುದ್ಧಿ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮೂಲರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ೧ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೨ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೩ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಆವಶ್ಯಕ ಬಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯವರಿಗೆ ಭೇದಿಸು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟವು ಬಿದ್ದಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನವೇನಾದರೂ ಔಷಧವು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂದು ಭೇದಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಔಷಧನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೪೫೮. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೫೯. ಖರ್ಜೂರದ ಎಲೆ ೨ ತೊಲವನ್ನು ೧॥ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೪೬೦. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ೫ ತೊಲ ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಪೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಲದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೪೬೧. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಗೋಪೀಚಂದನವನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರದರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೪೬೨. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಯಚೆಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಕರ್ಪೂರ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದಾದರೆ ಕೆಲವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೊಗೆಯು ಕೇವಲ ಆಸನಕ್ಕೇ ಸೇರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಗೆಯು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪೬೩. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸ ಸುಣ್ಣ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಮೂಲದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೪೬೪. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ೧೫, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು ೧॥ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ೧॥ ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಗರ್ಭವೇ ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು

೪೬೫. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಗರು, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕಫ, ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧಗಳಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗ್ರಹಣಿ, ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅರೋಚಕ, ಆಯಾಸ, ವಿಷ, ದಾಹ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿಗೆ "ಕಪಿತ್ಥಂ ಸರ್ವದಾ ಪಥ್ಯಂ" ಎಂಬ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

೪೬೬. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೬೭. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲು ತೊಲ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೬೮. ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೬೯. ಬೇಲದ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡು ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಮೇಹವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಜನಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಮನೆಯ ಮುಂದಿರುವ ವೃಕ್ಷಗಳೇ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿವೆ.

೪೭೦.. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯಚಿಟ್ಟು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೭೧. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ವೇಗವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

೪೭೨. ಬೇಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೂರಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮ ಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ನೊರೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನುಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಶಯವಾದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೭೩. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೇಹ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಬೇಧಿಯನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು, ಹೃದಯ (Heart)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು (Sore Throat) ಆರುವುದು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಯ ಗಟ್ಟ ಕಷಾಯದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಶರಬತ್ತು (Syrup) ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೪೭೪. ನೇರಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೭೫. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ ೨ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪೭೬. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರಗದ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಬಹಳ ಭೇದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭೭. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಮುಡಿವಾಳ, ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೭೮. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೭೯. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಂಕುಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕಂಕುಳಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೮೦. ನೇರಳೆಯ ಚಕ್ಕೆ, ಕಂಚುವಾಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬಕುಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೂರಗದ ಚಕ್ಕೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸನವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಸಾಧಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭವೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

೪೮೧. ನೇರಳೆಯ ಗಿಡದ ಎರಡೂವರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ; ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಸಹ್ಯಪಡದೆ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು ಲಾಭಕರವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರೂ, ಹಕೀಮರೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸರ್ಪ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗಲೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೪೮೨. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕಲೆಯು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲೆಯು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು

೪೮೩. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕರ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮೇಹರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಅತಿಸಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವುದು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೪೮೪. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು (ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗವು) ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೪೫. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ೫ ಸೇರು, ಅತ್ತಿಯ ಚಕ್ಕೆ ೫ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ೨೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸ ಬೇಕು; ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಆ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಅಡಗುತ್ತದೆ.

೪೪೬. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ನೊರೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ೧೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೪೪೭. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಮೂರು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರದರ ರೋಗವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ದಾಗಿದ್ದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳವಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪೪೮. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರರೋಗವು ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೪೪೯. ಅತ್ತಿಯ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ (೩ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತರೂಪವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ೫-೬ನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಪಾತ) ಇವೆರಡೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೪೫೦. ಅತ್ತಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನಂತಿರುವ ಬಾವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಂಕುಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕಂಕುಳಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪೮೦. ನೇರಳೆಯ ಚಕ್ಕೆ, ಕಂಚುವಾಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬಕುಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೂರಗದ ಚಕ್ಕೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸನವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಎರಡು ವಾರ ಗಳವರೆಗೂ ಸಾಧಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿ ಸುಲಭವೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

೪೮೧. ನೇರಳೆಯ ಗಿಡದ ಎರಡೂವರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ; ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಸಹ್ಯಪಡದೆ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದು ಲಾಭಕರ ವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರೂ, ಹಕೀಮರೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸರ್ಪ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗಲೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೪೮೨. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕಲೆಯು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲೆಯು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು

೪೮೩. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕರ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮೇಹರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಅತಿಸಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವುದು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೪೮೪. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು (ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗವು) ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೮೫. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ೫ ಸೇರು, ಅತ್ತಿಯ ಚಕ್ಕೆ ೫ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ೨೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು ; ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಅಡಗುತ್ತದೆ.

೪೮೬. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ನೊರೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ೧೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೪೮೭. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಮೂರು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರದರರೋಗವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳವಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪೮೮. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರೋಗವು ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪೮೯. ಅತ್ತಿಯ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ (೩ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತರೂಪವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ೫-೬ನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಪಾತ) ಇವೆರಡೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೪೯೦. ಅತ್ತಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಬಾವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೯೧. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಭಗಂದರದ ಹುಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಅಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೪೯೨. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುದ್ಧವಾದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೪೯೩. ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಬತ್ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪೯೪. ಅತ್ತಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಉರಿ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಮೇಹರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

೪೯೫. ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಮರದ ಎಳೆಯ ಕುಡಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ೩ ತೊಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಆಗಿರುವ ವೀರ್ಯವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೪೯೬. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಕಣ್ಣಿನರೋಗ, ಆಯಾಸ, ಸಕಲವಿಧವಿಷ, ಅರೋಚಕ, ದಾಹ, ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಗುಲ್ಮ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲಬಂಧ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಲ ವಿಧ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಆ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ, ಸಂಧಿವಾತ ಕೀಲುಗಳ, ಬಾವು, ಕೀಲುಗಳ ಗಂಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಂಜು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವು ತೋರುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಗಂಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೀರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರಸದಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಬಹಳ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಪ್ರಸವ ಕಾಲದವರೆಗೂ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೀಳಿ ಭಾಗಮಾಡಿ ಆ ಹೋಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಲಗೆಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಯು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಊಟದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಕೇವಲ ರಸವೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸತಕ್ಕವರು ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ಸೊಗದೇ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಎಳೆಯ ಪಾಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ ೧೬೧ನೇ ಪುಟದ ೬೯ನೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಬಾತ್ ಪೌಡರನ್ನೋ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೯೭. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕ ಬಂದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದಣುವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಶರಬತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪೯೮. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪೯೯. ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾದಕ್ಕಿಯ (ಓಮದ) ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆ ಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಳಿನ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ್ದು ರಸವು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಹಾಕಬೇಕು. ಹಸಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಓಮ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ಅಥವಾ ೭ ಸಲ ನಿಂಬೆಯ ರಸದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೋ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅಜೀರ್ಣದ ಭೇದಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಹಸಿವಾಗ ದಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಡಿಯ ನಾನಾ ತರಹದ ಸಾಲ್ಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು ದಯೆಯಿಟ್ಟು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಈ ಸುಸಗಂಡ ಔಷಧ ವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗುಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೫೦೦. ನಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ, ಮಲದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು

೫೦೧. ಒಂದು ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಚಾಕಿನಿಂದ ತೂತು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದ ಅಫೀಮನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಮಾಡಿ ಆ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣುಬಟ್ಟೆಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾಡುಬೆರಣಿ ಅಥವಾ ಊರು ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದು ಕೆಂಪಾದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇರೆಮಾಡಿ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಜಾಕಾಯಿಯದ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ೧೨ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸು ವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

೫೦೨. ಎರಡು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ೪ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪುನಃ ೨ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದು ಎರಡು ಸಲ ವಾಯಿತು. ಇದರಂತೆ ೨೫ ಸಲ ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟದ್ದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪುನಃ ಪುನಃ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ೨೫ ಸಲ ಉಪಾಸೀನ ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಗಸಗಸೆಗಳಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೦೩. ಎರಡು ತೊಲ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೦೪. ಚೇಳು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿನಿಂದ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೫. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೬. ಮೂರು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೆಣಸಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಇವೇ ೨-೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸ ಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು "ಇಲಾಜುಲ್ ಗುರ್ಬಾ" ಎಂಬ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿದೆ.

೫೦೭. ನಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫೦೮. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಹರಿತಾಳ (ಅರಿದಳ)ವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದ ರಿಂದ ವಿಷವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೦೯. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಬೀಜವನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಿಸಾಡದೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಷದ ಜಂತುವಾದರೂ ಕಡಿಯಲಿ ಆ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ತೊಲ ಬೀಜವನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಪಟಿಕವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಹಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ತವು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ.

೫೧೦. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ತಡಮಾಡದೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸರಿಯೇ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದರಿ ಕುಡಿಸಬಿಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಜನಗಳು ಆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 'ಎಮೋನಿಯಾ'ವನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ದಯೆಯಿಂದ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ್ದು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿರಿ.

ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆನು; ಆಗ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಪಾತಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುತ್ತವು ಕಾಣಿಸಿತು; ಕೂಡಲೇ ಆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹುತ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಗಳ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಪವನ್ನು ಇಲಿಯನ್ನೆಳೆಯುವಂತೆ ಎಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದರು. ಎಷ್ಟು ಯತ್ನಮಾಡಿದರೂ ಸರ್ಪವು ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಒಳಕ್ಕೆ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸುಮ್ಮನೇ ಇದ್ದಿತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇಂತಹ ವಿನೋದವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಯಾವ ಸರ್ಪವು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬುಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಆ ಮಿತ್ರರ ಸ್ಪರ್ಶ ದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿತು! ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿ ಅವರು "ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಯಿಂದಲೇ ಸರ್ಪವು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಇಳಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲೇ ಸಾಕು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಇವರು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆಂತಲೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಿದನಂತರ ಆ ದಯಾಳುಗಳು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಡೆಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಗಳು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಒಂದೂ ಖಾಲಿ ಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಗುಣಹೊಂದಿದರು. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಯಾರ್ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೧೧. ಹಾವಿನ ಔಷಧ :—ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿ (ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು) ೨, ಗುರುಗಂಜಿ ೫, ನವಾಸಾಗರ ೮ ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆ ೧ ತೊಲ ಇವು ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ರೇಷ್ಮೆಯ ದಾರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಹೊಗೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಇದ್ದಲಿನ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು ; ಹೊಗೆಯಾಡುವುದು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ; ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲೆಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ೨೪ ತೊಲ ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಔಷಧದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೧೨. ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಿತ್ತಳೆಯಂತೆ ದಪ್ಪ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದ ಕಾಯಿಯು "ಏರಳೆ ಹಣ್ಣು" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯು ಉಂಟು. ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹುಳಿಯಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತಶಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಏರಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಇವೆರಡು ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು

೫೧೩. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಹೊಸದು ಬಹಳ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯುಳ್ಳದ್ದು, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮೇಹವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಹಳೆಯದಾಗಲಿ, ಹೊಸದಾಗಲಿ, ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

೫೧೪. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಪುದೀನಾ ೨೦ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ೩ ಕಾಳು, ಕರಿ ಉಪ್ಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹುರಿದದ್ದು ೨ ಕಾಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟ್ಣಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ನಾಗರಿಕರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

 CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಳತೆಯು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನದಾಗಿದೆ. ಆವಶ್ಯಕ ಬಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗದ ವೇಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾಲರಾ ತೋರಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಶೇಷವಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದೇನಾಗುವುದು ?

೫೧೫. ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಎರಡು ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಆಲೂಬುಕಾರಗಳನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೧೬. ಉಷ್ಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ೨ ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೧೭. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೧೮. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಲೆಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮನ್ನು ತಿಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ ಭಯಪಡದೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ೧೦–೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಕುಡಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ಸಕಲ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೧೯. ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣು ೨॥ ತೊಲ ತಂದು ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಅರ್ಧತೊಲ ಪುದೀನ, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅರುಚಿಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೦. ಹುಣಸೆಯ ಕಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಏಟಿನಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲುಬು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೫೨೧. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮುರಿದ ಎಲುಬು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೨. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫೨೩. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಗೇರು ತಗಲುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ನವೆ ಮತ್ತು ಊತವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೨೪. ಎರಡು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಹುರಿದಿರುವ ಹಿಂಗನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನೂ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೨೫. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆ, ಮಣಶಿಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿಯ ರಸವನ್ನು (ಸಗಣಿಯು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ರಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ) ಹಾಕಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ನನ್ನ ಬಂಗಾಲಿ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೨೬. ಹುಣಸೆಯ ೧೦ ತೊಲ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬೇವಿನ ಮರದ ಗುಂಡಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುದಿಗೆ ಹಳೆಯ ತಾಮ್ರದ ಕಿಲಬಿಲ್ಲದ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ, ಆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಎಲೆಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಎಲೆಯು ಚಟ್ಟಣಿಯಂತಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವರೆಗೂ ಅದೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಬಿಂದುವು ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೫೨೭. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರ್ಣವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೨೮. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂಜನವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೫೨೯. ಎಂಭತ್ತು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಆಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು; ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೀಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೪೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಪತನದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸುಲಭ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜದಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೋಡಿ! ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ಮಹತ್ತ್ವವು ಅಡಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಆಗ ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಆಲಸ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗುಣಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ವೆಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಿಟ್ಟರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಂಧುಗಳು ಕಸಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜ ಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದನಂತರ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಚೂರ್ಣಿಸಿದರೆ ಹುಳುಗಳು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುರಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಹುಳುಗಳು ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫೩೦. ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨–೩ ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೩೧. ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇದ್ದಲಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯವಾದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೆ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾದರೂ ಮಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೨. ಹುಣಸೆಯ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟುಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು

೫೩೩. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ವಾತಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಬಲ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಂಡವಾಯು, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ದಾಹಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಹಲಸನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ತರಕಾರಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ವಾತ, ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು) ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬಲ ವೀರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಗುಲ್ಮ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ—ಹಲಸಿನ ಬೀಜವು ವೀರ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೪. ಹಲಸಿನಮರದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಶೀತದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು

೫೩೫. ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ (Heart) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದು, ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನು ವುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರಿಗೆ ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ರೋಗವುಳ್ಳವರ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದವಿದ್ದರೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ.

೫೩೬. ಬಹಳ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಸೀಬೆಯಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯ ಕಡೆ ಇದನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲಹಾಬಾದ್ ಮತ್ತು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಬಹು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಈ ದಪ್ಪಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೀಬೆಯ ಹೂವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವೂ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೩೭. ಸೀಬೆಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಪಟಿಕದೊಡನೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೩೮. ಸೀಬೆಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಧನಿಯ ೧ ತೊಲ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಯಿ ೨, ಲವಂಗ ೨, ಮೆಣಸು ೨ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

೫೩೯. ಸೀಬೆಯ ಚಿಗರನ್ನು ತಂದು ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಿಟ್ಟು, ಧನಿಯ, ಕಚೋರ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರಿ ನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆ ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಸೀತಾಫಲ

೫೪೦. ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ "ದುರಂಜಿ ಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆದರೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಮೋಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದ ಮಾಂಸವನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರ ತಕ್ಕವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೫೪೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆ, ಕುರಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೀವುತುಂಬಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು.

೫೪೨. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೪೩. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು; ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲದ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ದಿನ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫೪೪. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಒಳಗಡೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಲೂಬಹುದು.

೫೪೫. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದಾರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೫೪೬. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದ ರಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೫೪೭: ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಳುಗಳು ಬಿದ್ದಿರುವ, ದನಗಳ ಹುಣ್ಣು ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುವುವು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ದನಗಳನ್ನು ಸಾಕಿರತಕ್ಕವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫೪೮. ಸೀತಾಫಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದ ರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೫೪೯. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

೫೫೦. ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಆ ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

೫೫೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಸಕಲ ವಿಧಗಳಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮುರಿದಿರುವ ಅಂಗವೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ದನಗಳು ಹಾಯುವುದರಿಂದ ಕೊಂಬು ತಗಲಿ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗಾಯ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋರಿ ಮಾಂಸವು ಹೊರಬಿದ್ದರೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಳವಾಗಿರುವ ಆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮಾಂಸವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಸೀತಾಫಲದ ಗಿಡಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾಠಕರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಾವು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಿಗೂ ಹೇಳಿ ಅವರೂ ಈ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಗಿಡದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಮರೆಯದೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣು

೫೫೨. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಗಳು "ದೊಡ್ಡ ಔಡಲ ಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತಿತರ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

೫೫೩. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ನೀರಿನಂತೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೫೫೪. ಪರಂಗಿಯ ಮರದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒಸಗಿ ಕಟ್ಟುರುವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳುಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೫. ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ೪-೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಗಜ್ಜಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ (Liver) ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೬೦ ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮ ಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ಕೊಡ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ನಿಲುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗೀರಿದರೆ ಹಾಲು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಲಾಯದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಬಿಳಿಯ ಚೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ಗೋಧಿಗಳಷ್ಟು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಊಟವಾದನಂತರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ದೋಷವು ದೂರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾಲು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೧೦-೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಹಾಲಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಭೇದಿಗಳೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವು ಆಗತಕ್ಕ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

೫೫೬. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು ದೋರಗಾಯಿಯನ್ನು ಗುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೫ ರಿಂದ ೨೦ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೭. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೫೫೮. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚೂರಿನಲ್ಲಿ ನವಾಸಾಗರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಭಯಂಕರ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ಲೀಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೫೫೯. ಪರಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು, ನೋವುಗಳು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬಾವು ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಕಿಸಿ ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು.

೫೬೦. ಪರಂಗಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣ ಮೂರು ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂರು ತೊಲ, ನವಾಸಾಗರ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಲೇರಿಯಾದ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ ಗಿಲಳನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಚಿರಾಯತ, ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಪರಂಗಿಯ ದೋರಗಾಯಿ ತಂದು ತುರಿದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ಗುಣಕಾರಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಬೀಜಸಹಿತವಾಗಿರುವ ದೋರಗಾಯಿಗಳನ್ನಾದರೂ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು

೫೬೧. ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು ಸಮಾನವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

೫೬೨. ಕರಬೂಜದ ಬೀಜಗಳು ಮೇಹರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುವು. ಈ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಗಜಕರ್ಣವು (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಹಳೆಯದಾದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಸಿಗೆಯಾಡುತ್ತ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೇವಲ ನವೆಯಾಗುತ್ತ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಕರಬೂಜದ ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೋಸುಗ ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಇದರಂತೆ ಸೌತೆಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಧ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೋಧಿಸತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅದರ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದವರು ಮರೆಯದೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪಚನವು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆಹಾರವು ಅರಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಭೇದಿಯಾಗತಕ್ಕ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ತರಹದ ಹಣ್ಣು ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸೌತೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೆಕ್ಕರಿಕೆ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರಬೂಜದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬೀಜಗಳೂ ಕರಬೂಜದ ಬೀಜಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಬಹಳ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರಬೂಜದಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸಂಗಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು

೫೭೩. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾರ್ಗಾಯಾಸದ ಬಳಲಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಿ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಾದರೂ ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

೫೭೪. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೬೫. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಉಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪಾವು ಬಟಾಣಿಯ ಕಾಳನ್ನೂ ತುಂಬಿ, ಆ ಕೊಯ್ದಿರುವ ಚೂರಿನಿಂದಲೇ ಯಥಾ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರ ಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ತೊಲ ಕಚೋರ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ 'ಫೇಸ್‌ಪೌಂಡರ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ಗುಣಕಾರಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಿಂದೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಂತುಕವಾದ ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಹುಟ್ಟು ಕಲೆಗೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣು

೫೬೬. ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಕಂಠಶೋಧಕವೂ, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ವಾತ, ಕಫ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅರೋಚಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸುಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಶೋಭೆ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಈಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ಈಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ.

೫೬೭. ಇದರ ಕೇಸರದ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ಅರೋಚಕ ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಶ್ವಗಂಧದೊಡನೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ಕೃಮಿರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೂಲರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

೫೬೮. ಮಾದವಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಕೊಮ್ಮೆ (ಗಣಜಲಿಗೆ)ಯ ಬೇರಿನೊಡನೆ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೋಭೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೬೯. ಇದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಗಳೊಡನೆ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿ ಗೊಂಡು ವಾತ, ಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೭೦. ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಯವಕ್ಷಾರ, ಓಮ (ಅಜವಾನ), ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ), ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿ ನೊಡನೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು (ಪ್ಲೀಹ) ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವೂ ಜೀರ್ಣಿ ಸುತ್ತದೆ.

೫೭೧. ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಏರಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಎಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೫೭೨. ಮಾದವಾಳದ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಬಾವಂಚಿ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಅಕ್ಕರಕರೆ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೫೭೩. ಮಾದವಾಳದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿ, ಪಾರಿವಾಳದ ಹಿಕ್ಕೆ, ಹರಿತಾಳ (ಅರಿದಳ) ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೭೪. ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು, ಹರಿತಾಳ ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಈ ಒಂದೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಟುಕಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣು

೫೭೫. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಹುಳಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ಈ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನಾನಸ್

೫೭೬. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ದಾಹ, ಅರೋಚಕ, ಅಜೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುವುದು. ಅನಾನಸ್ ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಠರೋಹಿಣಿಯೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಠರೋಹಿಣಿ (ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ) ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವು ಚಮಚಾ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಎಂಜಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೀಟಿ, ಪೀಪಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಲು, ಮುಂತಾದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದುಂಟು. ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಅದು ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿ ಇರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಈ ರೋಗವು ದೊಡ್ಡವ ರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಅಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ಪರೆಯು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾನಸ್ಸು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೭೭. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ರಸವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿದ ರಸವು ಗಂಟಲಿ ನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇನೋ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪರೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚಮಚದ ತುದಿಯಿಂದ (ಉದ್ದವಾದ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಮತ್ತಾವುದಾದರೊಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದಲೂ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು) ಕೆರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೆರೆದನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಸವನ್ನು ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಹಾಕಿದರೆ ಆಗ ರಸವು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆರೆಯುವ ಕೆಲಸವು ಮಾತ್ರ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಚಮಚವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಹು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರರು. ಈ ರಸವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಠಕರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೫೭೮. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ ಲೀವರಿನ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫೭೯. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ರಸದ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

೫೮೦. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣು

೫೮೧. ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಲೀವರಿನ ತೊಂದರೆಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಮೋಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೫೮೨. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತ ದೆ.

೫೮೩. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತ ದೆ.

೫೮೪ ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಪಾವು ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತ ರಸವು ಕ್ರಮಗೊಂಡು ಲೀವರಿನ ಕೆಲಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೫೮೫. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು

೫೮೬. ದಯಾಸಿಧಿಯಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅನ್ನಪ್ರಾಶನ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೇ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ತರುಣರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ, ನಿರ್ಬಲರಿಗೂ. ಅವರವರ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನೀಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಸ್ತುವು ಇದರಲ್ಲಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಲು ರಸಾಯನ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದೆಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ "ಪ್ರವರಂ ಜೀವನೀಯಾನಾಂ ಕ್ಷೀರ ಮುಕ್ತಂ ರಸಾಯನಂ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕರಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿದ್ದು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಭಾರವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಹಸುವಿನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರವರ್ಣದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕರಿಯ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣ ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಅತ್ಯಂತ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವು ದಾಗಿಯೂ, ಬಹಳ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿರುವುದು. ಆಡುಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಗಿಡಗಳನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೂ ತಿಂದು, ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿದು,ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯ, ಪ್ರಮೇಹ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ರಕ್ತಕ್ಷೀಣತೆ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸ ತಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೀವು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ನೊರೆಹಾಲು (ಧಾರೋಷ್ಣ ಕ್ಷೀರ) ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಾಲನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಿಂಡಿದ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಯಿಸದೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕೋಪಗೊಂಡು ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಹಸಿಯ ಹಾಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ; ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು ಬಾಲಕರಿಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗುವುದು ; ಆ ಕುಪಿತವಾಗುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಿತಕರ ವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಕೆನೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರೂ ಕೆನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಣ್ಣವು ಬದಲಾಯಿಸಿರುವ, ಒಡೆದುಹೋಗಿರುವ, ಉಪ್ಪು ಬಿದ್ದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗು ವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ತಂದು ಸಮಭಾಗದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕುಡಿಸ ಬಹುದು. ಈಗಿನ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಪುಡಿಯಾದ, ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಹಾಲು ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಲಾಭಕರವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಜನಗಳ ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಅರಿಯದೆ ಅಮೃತ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಣದ ದುರಾಶೆಯಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾರುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಹಾಲು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಂತೂ ಶುದ್ಧವಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಲೆಂಬುದೇ ಸ್ವಪ್ನದ ಮಾತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಳುಗಳಿರುವುವೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಪೇಟೆಯ ಹಾಲೇ ಗತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ನಿಸ್ಸಾರ ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ನಾನ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ ?

ಹೊಸ ಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಕಫ, ಪ್ರಮೇಹ, ಭಗಂದರ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತಭೇದಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಾಲು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದೆದ್ದನಂತರ ಅಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ, ಒಣಗಿದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಅಫೀಮಿನ ದುರಾಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೮೭. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಮಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೮೮. ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಪದರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೊರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೮೯. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೦. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೧. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವು ೩-೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫೯೨. ರಕ್ತದ ವಿಶೇಷ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪ [illegible] ವಾಗಿ ಮಾಡಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೋಯಿಸಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿಂತಮೇಲೆ ಆ ಪಟ್ಟಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.

೫೫೩. ದತ್ತೂರದ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೪. ಶುದ್ಧಿಮಾಡದಿರುವ ಗಂಧಕದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪದ್ರವ ವುಂಟಾದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಧಕದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫೫೫. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫೫೬. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿ. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚುಟಕಿಯಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಕ್ಷೀಣ (ಎನಿಮಿಯಾ) ದವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ 'ಟಾನಿಕ್' ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಷಮಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಹೃದಯದ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹಾಲು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದೇ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆತುರಪಡಬಾರದು. ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಕಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ನೊರೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೫೫೭. ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರ ನೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ನೊರೆ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ನೊರೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಹಾಕಿದನಂತರ ಆ ನೊರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಹು ದಿನಗಳ ಅಜೀರ್ಣ ಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ, ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೫೫೮. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚು ವಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳಿಗೆ ನಿಂತಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೂಷಿತವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿದಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗಿ ಒಡಕಿನಂತಹ, ತೆಳ್ಳ ಗಿರುವ, ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರು ವಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫೫೯. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲನ್ನು ಅಳತೆ ಮೂರು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿದನಂತರ ಕೋಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕದಲಿಸದೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಸರು ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನದೋ ಅಷ್ಟು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಲೆಯುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒದಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಈ "ಚೂರ್ಣೋದಕ"ವನ್ನೇ 'Lime Water' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಔಷಧದ ಷಾಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಆಲಸಿಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ದುಡ್ಡನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ! ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸ ತಕ್ಕವರು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸ

Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹುದು. ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಶರಬತ್ತನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೬೦೦. ಈ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. (ಈ ಶರಬತ್ತಿಗೇ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರುತ್ತಾರೆ!) ಇದರಲ್ಲಿ ೨ಂತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಾಲು ಅರಗದಿರುವುದು, ಹಸರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸಕಲವಿಧ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ತಪ್ಪದಂತೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿಸುವ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣವು ಇದರಿಂದ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ! ಬಡವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಗುಣವು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗಿದೆ.

೬೦೧. ಅರಶಿನ ಕಾಲುತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧತೊಲ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು, ತಾರೀಕಾಯಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು ಮೂರೂ ಸೇರಿ) ಒಂದು ತೊಲ, ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು) ಒಂದು ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ ಹತ್ತು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಅಳತೆ ಅರ್ಧ ಸೇರಿನಲ್ಲಿ ೪ಂ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಬರುವ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಶಿನ ಮೊದಲಾದ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅರೆದು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಿಂದ ಕಾಲುತೊಲದವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ, ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಠಕ ಮಹೋದಯರು ಇದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗದೆ ತಾವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ; ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರುಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.

೬೦೨. ಈ ಸುಣ್ಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬಾವು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮುಂತಾದುವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗಿಹೋಗುವುವು; ಅಥವಾ ಒಡೆದು ಸೋರಿ ಹೋಗುವುವು. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ 'ಕಾರಬಾಕಿಲ್' ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧ ಕುರವಾಗುವುದುಂಟು. ಅದು ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಡೆದು ಸೋರಿ ಹೋದಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕುರದ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ಲೇಪವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೦೩. ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಲಾಲ್ ತಿಗಡು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾದುದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬೇಡಿ; ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಲನ್ನು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತವೂ, ಬಂಗಾರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವೂ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೂ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ವೀರ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಗಂಧಕದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಇವು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಕಾಂತಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬರೆಯತಕ್ಕುದು ಅನಂತವಾಗಿದೆ. ವಿಸ್ತಾರ ಭಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೊಸರು

೬೦೪. ಮೊಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆ, ದೀಪನ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಗುರುತ್ವಗಳೆಂಬ ಪ್ರಧಾನಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ವಾತನಾಶಕವೂ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿಯೂ, ಬಲಕರವೂ, ಶ್ವಾಸ, ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರ (ಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಿಕೆ), ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ಅರೋಚಕ, ದುರ್ಬಲತೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ, ವಾತನಾಶಕವೂ, ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರು ಬಹಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮವರ್ಧಕವೂ, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ಸಾರವಾದ (ಹಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದು) ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು ಶೀತಕರವೂ, ಹಗುರವೂ, ವಾತವರ್ಧಕವೂ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಸರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆಯು ಹಗಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ; ಮತ್ತು 'ಜತೂಕರ್ಣ'ನಾದರೂ "ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ದಧಿ ನಕ್ತಮುಷ್ಣಂ ವಾ | ನ ಘೃತ ಮಧುಶರ್ಕರಾ ಮುದ್ಗಾs ಮಲ ಕೈರ್ವಿನಾ ವಾ ! ನ ವಾಪ್ಯಲವಣಂ ನೋದಕವರ್ಜಿತಂ ವಾ ಭುಂಜೀತ" ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ, ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸ ಬೇಕೆಂತಲೂ, ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂತಲೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯಿಂದಲೂ, ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಧಿಪ್ರಿಯರಾದವರು ಈ ದಧಿ ಭೋಜನದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳು, ಕುಷ್ಠ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ಉಪದ್ರವವು ತಲೆದೋರದಿದ್ದರೂ ಬಹುಕಾಲ ದಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ಆ ದೋಷವು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕುಪಿತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರಲಾರದು.

೬೦೫. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿ, ಸೂರ್ಯನು ಅಭಿ ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಪುನಃ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗು ತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ೩-೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೬೦೬. ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೦೭. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳೇನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮೊಸರನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೬೦೮. ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೃಷ್ಣಾ(ಬಾಯಾರಿಕೆ) ರೋಗದಿಂದ ವಿಶೇಷ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮೊಸರು ೧೨೮ ಭಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ ೬೪ ಭಾಗ, ತುಪ್ಪ ೫ ಭಾಗ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೩ ಭಾಗ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿತಿಮೀರಿದ ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೃಷ್ಣಾರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಬರಿಯ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕುಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೦೯. ಕೆನೆ ಸಹಿತವಾದ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅಳತೆ ೨ ಸೇರನ್ನು ತಂದು ಬಿಳೀ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ೨। ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೫ ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೫ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು ; ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ; ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದ ಆಹಾರರೂಪದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. 'ರಸಾಲಾ' ಅಥವಾ 'ಶ್ರೀಖಂಡ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಳ್ಳ ಇದನ್ನು ಭೀಮಸೇನನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ ! "ಏಷಾ ವೃಕೋದರಕೃತಾ ಸುರಸಾ ರಸಾಲಾ ಯಾ ಸ್ವಾದಿತಾ ಭಗವತಾ ಮಧುಸೂದನೇನ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಾಜೀಕರಣ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವೊಸರಿನ ಅನುಕೂಲವುಳ್ಳ ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ ಆನಂದಿಸ ಬಹುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ

೬೧೦. ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಹಗುರಾದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳ ಪೇಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಷ ವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಪಾಂಡು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ಅರೋಚಕ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಮನ, ಶೂಲ, ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ , ವಾತ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಅತಿಯಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಅರ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಕಾಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಕಾಲಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲರಿಗೂ, ವ್ರಣಪೀಡಿತರಿಗೂ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭ್ರಮೆ, ದಾಹ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದರಿಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ದಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ವಾತವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವು ತಡೆದಿರುವಾಗಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಯಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾಯುವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ; ಪಿತ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ, ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯು ಸಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳೊಡನೆಯೂ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಾದಿರುವ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳು ಮನಮುಟ್ಟ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಶಂಸಿರುವುವಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೋದ್ಧಾರಕರಾದ ವಾಗ್ಭಟ, ಭಾವಮಿಶ್ರ ಮುಂತಾದವರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳೂ ದೋಷ ರಹಿತಗಳಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುವು ; ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸರ್ವಾವಯವಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದ ರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಪುಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "ಕಾಲ, ದೇಶ, ದೋಷಾದಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾತ ದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅನಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು "ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಧಿಯನ್ನನು ಸರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗ ಗಳೂ ಬರಲಾರವು, ಹಾಗೆಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ್ಯೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯಿಂದ ನಷ್ಟವಾದ ಆ ರೋಗವು ಪುನಃ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲ. ದೇವತೆ ಗಳ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾನವರ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಕ್ರವೆಂಬ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನು ಪ್ರಶಂಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ಲೀಹವು (ಗಡ್ಡೆ) ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆಯೋ, ಯಾರ ಶರೀರವು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿ ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವುದೋ, ಯಾರಿಗೆ ಊಟದ ರುಚಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಹಸಿವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ, ಯಾರಿಗೆ ಬಹುದಿನಗಳ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುವೋ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪ್ರಶಂಸೆಯು ಎಷ್ಟೋ ಇದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಗುರುಗಳು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟು ಬಲವತ್ತರವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಸಹೋದರರಾದರೂ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿದಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

೬೧೧. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಹೊಸಗಡಿಗೆಯೊಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊಸರನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ; ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುದಿನಗಳ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಧೈರ್ಯ ದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೋ , ಉದಾಸೀನದಿಂದಲೋ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ದೂಷಿಸಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೬೧೨. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು, ಅನೇಕವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಧಾರೆಯು ನಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ೨॥ ಸೇರು (೮೦ ತೊಲಗಳ ಸೇರು) ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಅಫೀಮನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ; ಅನಂತರ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ಕಾದಿರುವ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟನಿಂದ ಆ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹಬೆಯು ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಬೆಯು ಮೊಳಕೆ ಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೧೩. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೧೪. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಹೊದಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೧೫. ಯವಕ್ಷಾರ, (ಜವಾಖಾರ) ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇಂತಹ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೂರಾರು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ ಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೧೬. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಓಮವನ್ನು (ವಾದಕ್ಕಿ) ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೬೧೭. ಸಂಗ್ರಹಣಿರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ಉಪಾಹಾರಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಜವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೧೮. ಬಾವು, ವಿಷವಿಕಾರ, ವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯ, ಭಗಂದರ, ಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ತೊನ್ನು, ಚರ್ಮರೋಗ. ಇವುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಶರೀರವು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಾನದಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಗುಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಭೂಲೋಕದ 'ಅಮೃತ' ಎಂದು ಹೊಗಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಇಂತಹ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವ ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳೇ ಧನ್ಯರು !

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೆಣ್ಣೆ

೬೧೯. ಆಗಲೇ ತೆಗೆದಿರುವ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಶೀತಲವೂ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಮತ್ತು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಬಲಕರವೂ, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ವ್ರಣ. ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ ಹಗುರವಾದುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಮೊಸರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳುದೂ, ಅತಿ ಮಧುರವೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವೂ, ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವೂ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದೂ, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆಯು ವಾತ ಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದಾಹ, ಪಿತ್ತ, ಆಯಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ

೬೨೦. ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹ (ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ) ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವ ತುಪ್ಪವು ಮಧುರ, ಸೌಮ್ಯ, ಶೈತ್ಯಗಳೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬುದ್ಧಿ, ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ, ಓಜಸ್ಸು, ಬಲ, ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶೂಲ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ, ಕ್ಷಯ, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ಭೂತಬಾಧೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸುವುದೂ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೂ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗುವುದೂ, ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಾಗಿ ಹೊಗಳುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪವು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಾನಾವಿಧ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ "ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯ" ವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವು ಬಂದಿರುವುದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಸುವಿನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವಲ್ಲದೆ ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ, ನಾನಾವಿಧ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಸ್ಮೃತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ವರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ತುಪ್ಪದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣವೇ ಗೋರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗೋಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಗೋಸೇವೆಯ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪಗಳಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸ್ಮೃತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸು ವೀರ್ಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತರಾಗಿ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೇ ಸನ್ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದರು. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಗೋಸೇವೆಯ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಬಲರೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ, ನಿಸ್ತೇಜಸ್ಕರೂ ನಿರ್ವೀರ್ಯರೂ ಆಗುತ್ತಿರುವರು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಜಾರದ ತುಪ್ಪವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಈಗ ಬಂದೊದಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವು ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ತುಪ್ಪಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು "ಗವ್ಯಂ ಸರ್ಪಿರ್ಗುಣೋತ್ತರಂ" ಎಂದು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪವು ಸಿಹಿ ಶೀತಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತ, ವಾತಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ಕಫ ವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ನಿಜವಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈಗ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಜವಾದ ತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ! ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಮೋಸಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೨೧. ಜ್ವರದಿಂದಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೬೨೨. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೬೨೩. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

೬೨೪. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಿಸಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ರೋಗವು ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಇದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ!

೬೨೫. ದತ್ತೂರಿಯ ಅಥವಾ ರಸಕರ್ಪೂರದ ವಿಷವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷವಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೨೬. ವಿಶೇಷ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತೇರಿದಾಗ ೧೨ ತೊಲ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ೩ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೨೭. ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧೆಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೨೮. ರಕ್ತವು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಪಟಕದ ೨ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಗಾಜಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೂರು ಸಲ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೬೨೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೬೩೦. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅನಂತರ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಮೈಯ ನವೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರು ಸಲ ತೊಳೆದಿರುವ ತುಪ್ಪವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈ ತುಪ್ಪವು ಸೇರಬಾರದು. ಈ 'ಶತಧೌತಘೃತ"ವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ

೬೩೧. ತುಪ್ಪವು ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವುಳ್ಳು ದಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಬಹು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳುದಾಗುವುದು. ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಪುರಾಣ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿಟ್ಟದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಕೌಂಭ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಇದರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತುಪ್ಪವು 'ಮಹಾಘೃತ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಮಹಾಘೃತವು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವು ದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಿರೇಚನಕಾರಿ, ವಮನಕಾರಿ, ಹಗುರ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತಾಂಗರೋಗ, ಗುಲ್ಮ, ಬಾವು, ಮೂರ್ಛೆ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪೀನಸ, ಕುಷ್ಠ, ಉನ್ಮಾದ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣು ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಉನ್ಮಾದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಸನ್ನಿಪಾತ, ಶೂಲ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳ ರೋಗ, ವಿಷವಿಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸುವುದು), ನಶ್ಯ (ಮೂಗಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸುವುದು), ಅಕ್ಷಿಪೂರಣ (ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬು ವುದು), ಮರ್ದನ (ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದು) ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವು ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಸಿನೋಡುವು ದಾದರೆ ಚಾತುರ್ಥಿಕ ಜ್ವರ (ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಜ್ವರ)ವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ
(ಮಧು)

೬೩೨. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮಧುವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ತೇಜೋ ಮಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಜೇನಿನ ಸಮಗ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಂತಹ ಯಾವಗ್ರಂಥವೂ ಹೊರಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯಾವ ಔಷಧದೊಡನೆ ಸೇರಿದರೂ ಆ ಔಷಧದ ಗುಣ ವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹು ವೇಗದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೇನು ತುಪ್ಪವೊಂದರಿಂದಲೇ ನಾನಾ ವಿಧ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವೂ, ಜನೋಪಕಾರಕವೂ, ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತವೆ. ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಂತೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಅರ್ಪಣಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಹಾ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಪರಮಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ಗುಣಾನ್ವಿತವಾಗಿರುವ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು; ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾನಾ ಮುಖವಾಗಿ ಉಪದೇಶಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಮಹಾಪುರುಷರು ಅತಿಥಿಗಳ ಸತ್ಕಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ; ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯದೇವತೆಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ; ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ; ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು ಶಿಥಿಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪುನಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪೂರ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲೋಸುಗ; ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲೋಸುಗ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜಕಗಳಾದ ನಾನಾವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ಮಹಾಮಹಿಮರ ಪೂಜಾಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗಸಾಹಿತ್ಯ, ಯುದ್ಧಸಾಹಿತ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಸಾಹಿತ್ಯವೇ ಮುಂತಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು ಮಧುಮಯವಾಗಿ (ಜೇನಿನಿಂದ ತುಂಬಿ) ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭೀಷ್ಟವನ್ನು ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ :—

ಮಧುಮತೀ ರೋಷಧೀರ್ದ್ಯಾವ ಆಪೋ ಮಧುಮನ್ನೋ ಭವತ್ವಂತರಿಕ್ಷಂ।
ಕ್ಷೇತ್ರಸ್ಯ ಪತಿರ್ಮಧುಮಾನ್ನೋ ಅಸ್ತ್ವರಿಷ್ಯಂತೋ ಅನ್ವೇನಂ ಚರೇಮ ॥
ಪನ್ನಾಯ್ಯಂ ತದಶ್ವಿನಾ ಕೃತಂ ವಾ ವೃಷಭೋ ದಿವ್ರೋ ರಜಸಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ।
ಸಹಸ್ರಂ ಶಂಸಾ ಉತಯೇ ಗವಿಷ್ಟೌ ಸರ್ವಾಂ ಇತ್ ತಾಂ ಉಪ ಯಾತಾ
ಪಿಬಧ್ಯೈ ॥

ಅಥರ್ವಣವೇದ, ಮಧುಸೂಕ್ತ.

"ಸಕಲ ವನಸ್ಪತಿಗಳೂ ಮಧುಮಯವಾಗಲಿ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಜಲವೂ ಮಧುಮಯವಾಗಲಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷವೂ ನಮಗಾಗಿ ಮಧುಭರಿತವಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲಕ (ಭೂಸ್ವಾಮಿ ಅಥವಾ ದೇಶಪಾಲಕ) ನಾದರೂ ಮಧುವಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಿಹೋಗಲಿ, ನಾವುಗಳೂ ಸಹ ಮಧುವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭರಿತರಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಆ ಪವಿತ್ರ ಮಧುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ."

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಧುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಪಮಾನರಹಿತವಾದ, ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದ, ಸರ್ವೋಪಯೋಗಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ದಿವ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೃತಸದೃಶವಾದ ಮಧುವಿನ ಮಾಧುರ್ಯ ದಿಂದ ಶಿಶುಗಳ ಸಮುದಾಯವು ಅತ್ಯಾನಂದಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ತರುಣರ ಸಮುದಾಯವು ಮಧುವಿನ ಮಾಧುರ್ಯ ರಸಾಸ್ವಾದನೆಯಿಂದ ಮತ್ತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಮುದಾಯವು ತಮ್ಮ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಶಿಥಿಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ತಮ್ಮ ಜರ್ಜರಿತ ಗಳಾಗಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆನಂದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ವತಿಯರಾದ ವನಿತೆಯರು ಈ ಮಧುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವೀರಮಾತೆಯ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಲೋಕದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಮಧುಕೋಶ (ಜೇನಿನ ಹುಟ್ಟು) ವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಮಧುಮಕ್ಷಿಕೆ (ಜೇನುನೊಣ) ಗಳ ಜೀವನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಿತ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಜಂತುಗಳ ಜೀವನವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುನೊಣಗಳು—೧. ಪೂತ್ತಿಕಾ, ೨. ಭ್ರಮರ, ೩. ಕ್ಷುದ್ರಾ, ೪ ಮಾಕ್ಷಿಕ, ೫. ಛಾತ್ರ, ೬. ಉದ್ದಾಲಕ ಎಂದು ೬ ಜಾತಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಕೃತಿಕ'ವೆಂಬುದೂ ಒಂದು ಜಾತಿಯುಂಟೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಏಳು ವಿಧ ನೊಣಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳ ವರ್ಣನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ ದೇಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಗುಣದೋಷಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಂಬಿವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವಿವೇಚನೆಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಆ ಜೇನುನೊಣಗಳ ಭೇದವನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿ ಸಲ್ಪಡುವ ನಾನಾವಿಧ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈಗಿನ ಚತುರ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯ ವಿಲ್ಲವೆಂದ ಬಳಿಕ ! ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕವರ್ಗವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಜ್ಜೇನು, ಚಿಟ್ಟಜೇನು ಎಂಬ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸ ಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಯಾವ ಗುಣವೂ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಕೃತ್ರಿಮ ಮಧುವಿನ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಯಾವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದದಿರುವ ಜನಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ ಮಹಾ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಬಿಡುವ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತತ್ವಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ವಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ವಿಟಾಮಿನ್' ಎಂಬ ತತ್ವವೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುವು ಕೇವಲ ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಇತರ ವಿಧ ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆರಂಭದೆಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ, ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಟಾಮಿನ್ನೂ ಇಲ್ಲ ವೆಂದು ಹೇಗೆತಾನೇ ಹೇಳಲಾಗುವುದು ! ಎಂಬ ಮಾತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಿತು. ಆಗ ಅವರು ಬಹು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಎಂಬ ತತ್ವಗಳು ಅಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸ ಹತ್ತಿದವು. ಅಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಶೆಯು ಬಲವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ 'ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ' ಎಂಬ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಎಂಬ ತತ್ವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತವಿಕಾರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಎನಿಮಿಯಾ), ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ಹೀನತೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನವಯುವಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆ ತರುಣರ ತಾರುಣ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವು ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತರುಣರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯಾಸಗೊಂಡವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಬಿದ್ದು ಮಲಿನತೆ ಮತ್ತು ವಿವರ್ಣತೆ ಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ನವ ಯುವಕರು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮುದುಕರಂತೆ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ 'ಬೇರಿ ಬೇರಿ' ಎಂಬ ಹೊಸ ರೋಗವು ತಲೆಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ಬಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಪುನಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರಿ ನವತರುಣರು ನಿಜ ವಾಗಿಯೂ ನವತರುಣರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಮುದುಕರಾದರೂ ನವ ತರುಣರಂತಹ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

'ಫಾರ್ಮಿಕ್ ಆಸಿಡ್'ನಂತೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ, ಕರಳುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ಇತರ ವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಜತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ, ಎಂಬ ತತ್ವವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದುದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸಂತೋಷವುಂಟಾಯಿತು. ಮತ್ತು 'ಬೇರಿ ಬೇರಿ' ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆಯು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಗುಣವು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ !

ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕಗಳಾದ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವಾಹೀ :—ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು) ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಯೋಗವಾಹೀ' ಎಂಬ ಗುಣವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗ (ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಔಷಧಗಳು) ಗಳೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅನುಪಾನ ರೂಪದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯಾವ ಔಷಧದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸೇರಿದರೂ ಆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಅದರಂತೆಯೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನಕ್ಕೆ ಅನುಪಾನರೂಪವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವೇ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಯೋಗವಾಹೀ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗಾನುಗಾಮೀ, ಶ್ರೀಘ್ರಪ್ರಭಾವಕಾರೀ ಎಂಬ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಶೇಕಡಾ ೯೦ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೇಖನ :—ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಫವು ಕೋಪಗೊಂಡು ಬಾವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಕಂತಹ ಔಷಧಗಳೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಕಫವು ಕರಗಿಹೋಗಿ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಲೇಖನ' ವಾಗಿದೆ.

ದೀಪಕ :—ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣ ವಾಗದಂತಹ ಗುರುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವು ದರಿಂದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಆಮಾಶಯ ಮತ್ತು ಪಕ್ವಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಆಗಿಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ, ಜೇನು ತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಸ್ವತಂತ್ರರೂಪವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಚೇತನಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪಾಚಕ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿರತಕ್ಕ ಬಾವು ಗುಣವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪ್ರಭಾವವು 'ದೀಪಕ'ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹೀ :—ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಎನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಫವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ರಸವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಲಬಂಧ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಗ್ರಾಹೀ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ಷುಷ್ಯ :— ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಗೀಜು ಹೊರಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಘರದೆಯು ಬಿದ್ದಂತಾಗುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಚಕ್ಷುಷ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವರ್ಯ :—ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಡಕು ಸ್ವರವು ಬರು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹೊರಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಗಂಟಲಿ ನಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೬—೮ ಸಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೆಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲಿನ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗಿ ಸ್ವರವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಸ್ವರ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ವೃಷ್ಯ :—ಬಹಳ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರ ಪೋಷಕಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಮಧು ಭಕ್ಷಣದಿಂದ ವಾತವಾಹಿನೀ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಕಲ ನರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವೃಷ್ಯ' ವಾಗಿದೆ.

ಮೇಧ್ಯ :—ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ಮೇಧ್ಯ'ವಾಗಿದೆ.

ವ್ರಣಶೋಧಕ :—ಕೆಟ್ಟ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೀವು ಮುಂತಾದ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ವ್ರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವ್ರಣಶೋಧಕ'ವಾಗಿದೆ.

ವ್ರಣರೋಪಕ :—ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಂಕುರಗಳು ಬೇಗ ಬೆಳೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 'ವ್ರಣರೋಪಕ'ವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಗುಣಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನಂತಾನಂತ ಗುಣಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಪಾಠಕರ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಗ್ಧರಾದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾಪುರುಷರು ಅನಂತವಾಗಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಪಾರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೂ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ 'ಸುಲೈಮಾನ್' ಎಂಬ ಮಹಾತ್ಮನು ಮಧುಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಕಲ ಜನಗಳಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಮಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬರಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಬಂದು "ನನ್ನ ಸಹೋದರನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಕಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾವು ದಯಮಾಡಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು. "ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸು" ಎಂದು ಮಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬರು ಹೇಳಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಕುಡಿಸಿದನು. ಫಲವಾಗದಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಂದು "ಸ್ವಾಮಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಶಾಂತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದನು. ಆಗ ಮಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹೇಬರು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ "ಏನು ? ಮಧುಭಕ್ಷಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲವೆ ಹೋಗು ಈ ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು. ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಹೋಗಿ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಸಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯಾಗಿಹೋಯಿತು.

'ಎರಿಷ್ಟೋಟ್‌ಲ್' ಎಂಬುವನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ—"ಒಲಂಪಿಯರ್ ಜನಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ತರಹದ ಅಮೃತವನ್ನು ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಕೀಮನಾಗಿದ್ದ 'ಜಾಲೀನೂಸ್' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು—"ಶೀತಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಔಷಧವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಟ್‌ಕಟ್' ಎಂದು ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೋವು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಿಶೋರಾ (ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು) ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

'ಡಾ|| ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಜೆಸಿಸ್' ಎಂಬ ಮಹೋದಯರು, ಈ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ :— ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಲಿವರ್ ಸಂಬಂಧ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯ (Heart) ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಲವಣದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು 'ಅಲ್ಬ್ಯೂಮಿನ್' ತತ್ವದ ಕೊರತೆ ಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವಂತಹ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಹಾರ (ಟಿಫನ್) ರೂಪ ವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತದ್ದು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಎಗ್ಜಿಮಾ, ಮಡಿಮೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕುರ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಾಘಾತ (ಲಕ್ವಾ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕುರಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನದಿಂದ ಸೇಕಡಾ ೯೦ ರಂತೆ ಗುಣ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಕುರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಶಸ್ತ್ರದಿಂದ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತೂತನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದನಂತರ ಆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು (ಡ್ರೆಸಿಂಗ್) ಕಟ್ಟುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ, ಇದರ ಲೇಪನ ದಿಂದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು (pus) ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಗುಣ ವಾದನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಕಲೆಯೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಇನ್ನಾವ ಇತರ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯ ಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಳೆತಿರುವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಕೊಳೆತು ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸರಿತೂಗುವ ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

(ಹೆಲ್ತ್ ಎಂಡ್ ವಿಟೈಲಿಟಿ).

'ಡಾಕ್ಟರ್ ಪ್ಲಿನೀ' ಎಂಬುವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರು ತ್ತಾರೆ :— ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತರಸವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅತಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೇನು ನೊಣಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರಲ್ಲಿ (ಮಧುಮಕ್ಷಿಕಾ ಪಾಲನ ಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಶೇಷ ಪ್ರವೀಣೆಯೆಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ "ಕುಮಾರೀ ಕೆನೆಡೀವೇಲ್" ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಮಹಿಳೆಯು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಬ್ರಾಡ್ ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನಿನ ಪರವಾಗಿ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾಳೆ :—

ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವುದಲ್ಲ, ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜನಗಳ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ಬಹಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಅಶಕ್ತರು, ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು, ಇವರುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರ ನಿರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಪಾಚಶಕ್ತಿಗಂತೂ ಜೇನು ತುಪ್ಪವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತು ವನ್ನೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರತಕ್ಕವರೂ ಸಹ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೇಗ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಜಗನ್ಮಾನ್ಯರಾಗಿರುವ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜತೆಗೆ ನಿತ್ಯದ ಭೋಜನದ ಸೂಚಿ(ಪಟ್ಟಿ) ಯಲ್ಲಿ ೪ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಕಾಶೀ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಸದ್ಯಃ ಕೈಲಾಸ ವಾಸಿಗಳಾಗಿರುವ ಮಹಾಮಾನ್ಯ ಪಂಡಿತ ಮದನ ಮೋಹನ ಮಾಳವೀಯರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿದ ಮಾನ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪಾಠಕರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೬೩೩. ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿರುವ ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮರುದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧೦-೧೧ ಗಂಟೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅವರವರ ಹಸಿವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪುನಃ ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ೭-೮ ಗಂಟೆಗೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ೮-೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೇನಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಮೇಲಿನಂತೆ ಪಥ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದಾದರೆ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಲ್ಲಿನಂತಹ ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಟವಲ್ಲಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಬೆಂಕಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದು,ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ತೊಲಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇವಲ ಹಾಲಿನ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಾಗದವರು ಹಾಲಿನ ಜತೆಗೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವುದನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದರವು ಸರಿಹೋಯಿತೆಂದು ಸದರದಿಂದ ಆತುರಪಟ್ಟು ಅಜೀರ್ಣಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೩೪. ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ :—ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪ ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿದಾಗ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವಾಹಕ ನಾಡಿ ಗಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೬೩೫. ಕ್ಷಯದ ಅಥವಾ ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ? ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇತರ ವಿಧ ಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಬಹುಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸಹ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು ; ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರದಿರುವುದ ರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಶರೀರವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು; ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಹಾರರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ತತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಹೆಸರು ಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗ ಪಚನವಾಗತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಕರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದ ರಿಂದ ಉಚಿತ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ನಷ್ಟವಾಗಿರತಕ್ಕ ಶಾರೀರಕ ಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಧೆ, ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಅರುಚಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ವಿಕಾರ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜ್ವರವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪ ದ್ರವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿರುವ ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ತೊಲ, ಬಂಗಾರದ ವರಕು ಅಥವಾ ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ ಒಂದು ಗುಲುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩೬೫. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪಿತ್ತ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಲೀವರಿನ ವಿಕಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಅರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತಾ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೀವರ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ವಿಧ ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಾಶರ್ಕರಾ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹರೋಗವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮೇಲೆ ಲೀವರಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಬೇಗನೆ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಭಾವವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ವಿಧ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಥ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯ ದುಗ್ಧ ಶರ್ಕರಾ (ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಸಕ್ಕರೆ) ಫಲಶರ್ಕರಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಸಕ್ಕರೆ) ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರಾಕ್ಷಾಶರ್ಕರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ ; ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಬದಲು ಈ ರೋಗದವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಾಶರ್ಕರಾ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಬಹಳ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜತೆಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಸವ, ಅರಿಷ್ಟ, ಕಷಾಯ, ಲೇಹ್ಯ ಮತ್ತು ಭೋಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಈ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೀರಬಾರದು.

೬೩೬. ಏಟು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಆಗಿರುವ ಹೊಸ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೬೩೭. ಬಹಳ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸುಟ್ಟಂತಾಗಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಆಗಿರುವಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಾಗಲಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೬೩೮. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ನೋವು ಅಥವಾ ಪೋಟು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬೩೯. ಜೇಲದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೩೪೦. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನದಿಂದ ಎಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಹುಣ್ಣಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದನಂತರ ಆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವೊಂದನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ (ಡ್ರೆಸಿಂಗ್) ಬಹಳ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಯವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಔಷಧದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಸಹ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೩೪೧. ಗಂಟಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ತರ್ಪಣ (ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ) ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

೩೪೨. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕುದುರೆಯ ಜೊಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೩೪೩. ಎರಡು ತೊಲ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩೪೪. ಪಿತ್ತಜ್ವರದಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೩೪೫. ಮೇಹಜಾಡ್ಯದ ರೋಗಿಗೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜವೆಯಿಂದ ಭೋಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಮೇಹರೋಗದವರಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೩೪೬. ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ತ್ರಿಫಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣದ ಜತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೪೭. ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೬೪೮. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅತಿ ಬಜೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೬೪೯. ರಕ್ತಪ್ರದರದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ತಿಯ ಕಾಯಿಯ ರಸ ದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೫೦. ಹುಲಿ, ಚಿರತೆ, ತೋಳ, ನರಿ, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೂರು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುರುತೂ ಸಹ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

೬೫೧. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಶರೀರದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೫೨. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೬೫೩. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬು (ಚರ್ವಿ) ಬೆಳೆದು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನೊಡನೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೫೪. ಆಗ ತಾನೇ ಏಳುತ್ತಿರುವ ಕುರ ಅಥವಾ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಕುರವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಾವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬೫೫. ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಶೀತದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ೩-೪ ಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಅದ್ದಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಕಾಲುಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅನಂತರ ಉಗಿದುಬಿಡಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೫೬. ಒಸಡುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಒಸಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬೫೭. ನೋವು ಇರತಕ್ಕ ಹಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಇಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೬೫೮. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾದ ನಂತರವೂ ಗಾಯವು ಮಾಯುವವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಾಯವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೫೯. ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೬೦. ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕುಸಲ ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೆಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ವನಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲು ಇದ್ದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬೧. ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೬೬೨. ಮೇಹ (ಗನೇರಿಯಾ) ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪಿಚಕಾರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದ ನೋವು, ಬಾವು, ಕೀವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾಗಿ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೬೩. ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷನಿಗೆ ಮೂತ್ರವು ತಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಮೂತ್ರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೬೪. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೇಖನ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶಿಥಿಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸವೂ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆತುರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ತಡವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದರೆ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ೨ ತೊಲ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಷರಬತ್ತನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅನಂತವಾಗಿವೆಯಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜೇನು ಮೇಣದ ಉಪಯೋಗ

೬೬೫. ಐದು ತೊಲ ಮೇಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು, ಮೇಣವು ಕರಗಿದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರಮೇಲೆ ಕರಗಿರುವ ಮೇಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೇಣವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಬಡಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಮೇಣದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಯಾದ ಶಾಖವಿರುವ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋಯುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲೂ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ನೋವುಗಳೂ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೬೬. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಒಂದೊಂದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮೇಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಕಾವಿರುವ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೂತವು ಹಿಡಿದು ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಮೇಣದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರೋಗಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವನಸ್ಪತಿಗಳು

ತುಲಸಿ

೬೬೭. ಯಾವ ವಸ್ತುವು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದೂ ಆಗಿರುವುದೋ ಆ ವಸ್ತುವೇ ಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತುಲಸಿಯೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನಂತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷವಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದುವಿಗೆ ಪೂಜನೀಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವಿನ ಮಹತ್ವವು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನೂ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ೧೭೦೭ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾನ್‌ಫರೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, "ಕರೀ ತುಲಸಿಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಉಪದ್ರವನನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪೊಲಾನಾ ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು "ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ; ಅದು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಣ ವಾಯುಮಂಡಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೇಜರ್ ಲೋರೀಮಸ್ ಎಂಬುವವರು ತುಲಸಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತುಲಸಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಸುಗಂಧವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರಂತೂ ತುಲಸಿಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೃಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ದೂಷಿತವಾಯುಶೋಧಕ, ಸರ್ವರೋಗಾಂತಕ ಎಂಬ ಅನ್ವರ್ಥ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೩೮. ೧ ತೊಲ ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ಆಣೆ ತೂಕ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೩೯. ನಾಲ್ಕರ ಛಳಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ದಿನವು ಜ್ವರದ ಗಡುವಾಗಿರುವುದೋ ಆ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ತುಲಸಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು, ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅದೇ ದಿನವೇ ಜ್ವರವು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ಅತಿವೇಗವಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಜ್ವರದ ವಿಷವು ಶರೀರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ೨-೩-ಳನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗಲೂ ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಗಡುವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ 'ಥಾಯಮಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥವು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೪೦. ತುಲಸಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಡ್ಡಿಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತದ್ದು, ನವೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಕರಿಯ ತುಲಸಿಯು ಎಂತಹ ಕುರೂಪಿಯನ್ನಾದರೂ ಸುರೂಪಿ ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅಥರ್ವಣವೇದದ ಮಂತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ಅಥರ್ವಣ ವೇದವು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ.

೬೪೧. ಟೀಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಆಲಸ್ಯ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಣಿವು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೬೭೨. ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶನಾಶಕ ಗುಣವು ಬಹು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹಾವಿನ ವಿಷದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮತ್ತು ತುಲಸಿಯ ಬೇರನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಪವು ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಪುನಃ ಹೊಸದಾಗಿ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಪ್ಪಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಲೇಪವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷವೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೬೭೩. ತುಲಸಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ದಾರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು; ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಆ ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಪುನಃ ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೭೪. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೭೫. ತುಲಸಿಯು ಕಫದ ವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ದಮ್ಮುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧ ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ೫ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ೧ ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗಿರುವ ಕಫವು ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಬಾಧೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಯೋಗ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೭೬. ತುಲಸಿಯ ಸೇವನೆ, ಲೇಪನ ಮತ್ತು ನಸ್ಯಗಳಿಂದ ಭೂತ ಬಾಧೆ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಮೂರ್ಛೆ, ಧನುರ್ವಾತ ಮುಂತಾದ ವಾಯು ವಿಕಾರ ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬೭೭. ಹಾವಿನ ಪರೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ; ಅದರ ಜತೆಗೆ ಹಿಂಗು, ಶುದ್ಧ ಮಣಿಶಿಲೆ, ಶುದ್ಧ ಇಂಗಳೀಕ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದಿಂದ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನು ಸಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ, ಮೂರ್ಛೆ, ಭೂತಬಾಧೆ, ಧನುರ್ವಾತ ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೭೮. ಕರಿಯ ತುಲಸಿ, ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರು ೪-೪ ಭಾಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಭಾಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೭೯. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಉತ್ತಮವಾದ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇವಿನ ಹಸಿಯ ಬೀಜದ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಚಿಗುರಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುಲಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರದ ವೇಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಗೆ ತುಲಸಿಯ ರಸ ವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೬೮೦. ತುಲಸಿಯ ಹಸಿ ಎಲೆ ೧೦ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೧ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ೧ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟಾಣಿಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಯಾವ ಜ್ವರಕ್ಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೬೮೧. ತುಲಸಿಯ ಬೀಜ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಬಜೆ, ಕರ್ಕಾಟಕಶೃಂಗಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳದ ಹೂವು, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಹುರಿಹದ್ದು) ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿಡಉಪ್ಪು, ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ರಿಂದ ೨ ಮಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪೀನಸ, ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು, ದಮ್ಮು, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಬಾಧೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧ" ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಭಯರಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೬೮೨. ಕರಿಯ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂಪು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಎಲೆ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ದಾಲಚೀನಿ ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಲವಂಗ ೩ ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಅತಿಮಧುರ ೩ ಗುಂಜಿತೂಕ, ಎಲೆಯ ಹೊರತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ೧೦ ತೊಲೆ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ವಿಷ, ವಾಂತಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋಗಳ ಬದಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ರೋಗಿಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದುವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳೆಂಬ ರೋಗಗಳು ಈ ಪಾನೀಯ ದಿಂದುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೬೮೩. ಹನ್ನೆರಡು ಔನ್ಸ್ ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೮ ಔನ್ಸ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಪೌಂಡ್ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆ ಪಾಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಡ್ರಾಂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಶೈತ್ಯವು ನಿಜವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೪. ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ೧ ಔನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ೧ ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು ಔನ್ಸಿನ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬೮೫. ತುಲಸಿಯ ರಸ ೪ ಡ್ರಾಂ, ಹಸನಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ಔನ್ಸ್, ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ ೨ ಡ್ರಾಂ, ಓಮದ್ರಾವಕ ೧ ಔನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಓಮದ ಚೂರ್ಣ ೨ ಡ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ೧ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ಹನಿಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಯುಸಂಬಂಧ ವಾದ ಉಪದ್ರವಗಳ ಮೇಲಂತೂ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ.

೬೮೬. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೫ ತೊಲ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ೫ ತೊಲ, ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ ೫ ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨॥ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ, ೨॥ ತೊಲೆಯಂತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರ, ಪ್ಲೇಗಿನ ಜ್ವರ, ಮುಂತಾದ ಜ್ವರಗಳ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರವಂತೂ ಹೇಳದೇ ಕೇಳದೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೭. ತುಲಸಿಯ ೬ ದಳಗಳನ್ನು ೨ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಛಳಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಿಷಮ ಜ್ವರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೬೮೮. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜರ್, ದುಂಬೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಕಡಿತದ ಬಾಧೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೮೯. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬೯೦. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೋಸುಗ ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

೬೯೧. ತುಲಸಿಯ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೯೨. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಶೂಲೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬೯೩. ತುಲಸಿಯನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾಚಕಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಯುವಿಕಾರವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೬೯೪. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ತುಟಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಣ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುವು.

೬೯೫. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೧ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೧ ತೊಲ, ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ೨ ತೊಲ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅವರೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೬೯೬. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೯೭. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೯೮. ಒಣಗಿದ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀನಸರೋಗದ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೬೯೯. ಇದರ ರಸದ ಮರ್ದನದಿಂದ ತದ್ದು, ನವೆ, ತುರಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೦೦. ಇದರೊಡನೆ ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಒಸಡಿಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೧. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅ ರೆ ದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಾವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೨. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಸಮಭಾಗದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸ ದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉದರದ ವೇದನೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೦೩. ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣವಿದೆ; ಈಗಿನ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ನವನಾಗರಿಕರು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು ! ಅಂತಹವರು ದಯ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಉದಾರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ, ಕಾಸಿನ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದ, ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ, ವಿಚಿತ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ, ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತುಲಸಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗು ಳಿ ಗೆ ಗ ಳ ನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಂಡಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಆಗ ನವನಾಗರಿಕರ ಮೋಹವು ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಅನಂತ ವಿಧ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಪುಂಸಕರಂತಾಗಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಗೋಸುಗ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳ ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಕಡೆಗೆ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಚಿಕೆ ಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲಾರರು ಅಷ್ಟೆ ! ಇಂತಹ ತರುಣರು ಈ ಸುಲಭವಾದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯವು ಬಹು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಫ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾಮ್ರಭಸ್ಮದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬಲವು ಬರುವುದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೦೪. ತುಲಸಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗದ ಬಜೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗುಂಟಾಗುವ ಬಾಲಗ್ರಹದ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೫. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಾಯಿಫಲದ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಮೈಯ್ಯಮೇಲಿನ ಪಿತ್ತದ ಬಕ್ಕೆಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೦೬. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೨೦೭. ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ತುಲಸಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೮. ತುಲಸಿಯ ದಳವನ್ನು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦೯. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕರಿಯ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧೦. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂರ್ಛೆಯು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ದಲ್ಲಿಯೇ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೨೧೨. ತುಲಸಿಯ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಲೆಗಳ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕ ರಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧೩. ವಿಷೂಚಿಕಾ (ಕಾಲರಾ) ರೋಗದ ಆರ್ಭಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣದ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಭಯಂಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದ ಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲೆಯೂ ರೋಗವೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆಗ ತುಲಸಿಯ ರಸ, ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೋ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೋ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಷೂಚಿಕಾ ರೋಗದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದು ನೂರಾರು ವೈದ್ಯರ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೧೪. ತುಲಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೫. ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ, ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ, ಒಣಗಿದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿರುವಿಕೆ) ರೋಗದ ವೇಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೬. ತುಲಸಿಯ ರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ಓಮು, ತಾವರೆ ಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಂದವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಗಳ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೭. ತುಲಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಐದೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವೈದ್ಯರನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರಿಯ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಾಡುತುಲಸಿಯೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗುಣವೂ ಇನ್ನಿತರ ತುಲಸಿಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ! ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಲಸಿಯ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗುಣವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರೂ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವ ಅನೇಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳು [illegible] ವಿದೇಶೀಯರ ಪಾಲಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ! ನಮ್ಮವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಂತೂ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅವುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿರುವುದು ವಿಷಾದ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡುತುಲಸಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇತರರ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೮. ಕಾಡುತುಲಸಿ :—ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಲೋಳೆಯಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೧೯. ಇದರ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಅತಿಸಾರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೨೦. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹಡೆದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸೂತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೧. ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆವಿಗೂ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೨. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೭೨೩. ಇದರ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉದುರಿಸಿದರೆ ಹುಳು ಬಿದ್ದಿರುವ ಗಾಯವೂ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೨೪. ಶೀತಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೭೨೫. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ದಿಂದ ಹನ್ನೆರಡಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೨೬. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ೨ ರಿಂದ ೩ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಇದರ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಷರಬತ್ತಿನೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೭೨೭. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಟ್ಟ ಬೇಕು.

೭೨೮. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ [illegible]ದಲ್ಲಿ [illegible]ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೀಜವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೭೨೯. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೩೦. ವೀರ್ಯದೋಷ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು, ಇದರ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ವೀರ್ಯದೋಷ, ಮೂತ್ರದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿಲ್ವ

ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಭರಿತರಾದ ಭಾರತೀಯರು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪರಮಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದು ನಂಬಿ, ಅದನ್ನು ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಪುರಾಣಾದಿಗಳೂ ಬಿಲ್ವವನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಬಿಲ್ವವನ್ನು "ಮಹಾವೃಕ್ಷ"ವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುವುದೇನೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು "ಶಿವದ್ರುಮ" ಎಂದಿರುವುದೂ ನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಅನಂತ ಕಲ್ಯಾಣವುಂಟಾಗುವುದು ಪುರಾಣಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಅತಿಮಂಗಲ" ಎಂತಲೂ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಇದನ್ನು "ಲಕ್ಷ್ಮೀಫಲ, ಸತ್ಯಫಲ, ಸದಾಫಲ, ಶ್ರೀಫಲ" ಎಂಬ ಬಹು ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಯಥಾರ್ಥ ನಾಮಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದೂ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಗುಣದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗುಣ ಪರೀಕ್ಷಕರಾದವರು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹೋಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಘಂಟುಕರ್ತರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ಮಹಾಮಹಾ ಮುನಿಪುಂಗವರೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವರ್ಣನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಪಾಠಕರ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದು ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರ ಹೃದಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುಲಭ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದೇ ಈಗಿನ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಪತ್ರ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಪಕಾರಿಗಳೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು "ಸರ್ವತೋ ಭದ್ರ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೩೧. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೩೨. ಜ್ವರದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಹಾಗೆ ಕೂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ರೋಗಿಯ ತಲೆಗೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೭೩೩. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಎದೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಫವು ಕರಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಾ ಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೩೪. ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಶೋಥವು (ಬಾವು) ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಬಂದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ೨ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೫-೬ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೩೫. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಬೇನೆಯುಂಟಾ ಗಿದ್ದರೆ, ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಕ್ಷೀರಪಾಕದ ರೀತಿಯಿಂದ (ಯಾವು ದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ೮ ರಷ್ಟು ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ೪ ರಷ್ಟು ನೀರು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೇವಲ ಹಾಲು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು) ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಖೀರಿನಂತಿರುವ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಶ್ರೀಮಾನ್ ರಾಜಾ ಶಶಿಶೇಖರೇಶ್ವರ ದೇವಶರ್ಮಾ, ರಾಯ ಬಹದ್ದೂರ್ ಎಂಬ ಮಹೋದಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಾಶೀ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೩೬. ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಸೇಗನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ (ಫಾಸ್ಫೇಟ್ಸ್ ಆಫ್‌ಲೈಂ) ಸುಣ್ಣದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೂ ಮತ್ತು (ಫಾಸ್‌ಫೇಟ್ ಆಫ್ ಐರ್ನ) ಕಬ್ಬಿಣದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವೂ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗದವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧಾತು ಕ್ಷೀಣದ ರೋಗಿಗಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಧಾತುಗಳ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಒಣಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಬಿಲ್ವದ ಸೇಗನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗದಿರುವ ಫಲವು ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೭೩೭. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನರಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದರರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಮೊರಬ್ಬವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಈಗೀಗ ಡಾಕ್ಟರುಗಳನೇಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವರು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊರಬ್ಬದ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ "ಬೇಥಗಾಡ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಔಷಧರೂಪವಾಗಿ ಬಹಳ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರೂ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಬಂಗಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

೭೩೮. ಬಿಹಾರ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರಾಂತದ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟರುಗಳು ಗಾರೆ ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿಯ ಜತೆಗೆ ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವಫಲದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಛಾವಣಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಗಾರೆ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ತ... ಬಹಳ ನುಣುಪೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಗಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಆ ಪ್ರಾಂತದ ರಾಜಮೇಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ವಿಧವಾದ ಗಾರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದೂ ಅವರ ಮುಖದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

೭೫೯. ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಧಮಾನವೆಂಬ ರಾಜಧಾನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಧೂಪದಂತೆ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಲಾಗಿ "ಬಿಲ್ವದ ಚೂರ್ಣದ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮನೆಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ನೊಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೭೬೦. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಪಸ್ಮಾರದ (ಮೂರ್ಛೆ) ರೋಗಿಯ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಮುಳ್ಳುಗಳ ಸರವನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಕೇಳಲಾಗಿ "ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ" ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಬಿಲ್ವದ ಮುಳ್ಳಿನ ಸರವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಲ್ವದ ಮುಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸುವುದೇನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವನಗಳು ಕೇವಲ ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷಗಳ ಸೊಬಗಿನಿಂದಲೇ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ವ್ಯವಹಾರವು ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಗಿಡದ ಮೂರು ದಳದ ಒಂದೊಂದು ಪತ್ರೆಯು ಸುಮಾರು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗೈ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೬೧. ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು (ಒಣಗಿದುದು), ಅತಿಮಧುರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪಾನಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೬೨. ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಷ್ಟು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಹಳೆಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದು, ಅನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಬಹುಕಾಲದ ಸಂಗ್ರಹಣೀ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೪೩. ಎಂಭತ್ತು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಣಗಿಸಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ೨೦ ತೊಲ, ೨ ಸೇರು ಆಡಿನ ಹಾಲು, ೨ ಸೇರು ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಕಲಾಯಿಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ರಸದ ಅಂಶವು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯು ಉಳಿಯುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡ ಬಾರದು.

೭೪೪. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮೊಳೆಗಳು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಆ ಕಷಾಯ ದಲ್ಲಿ ಆಸನವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೪೫. ಬಿಲ್ವದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು (೨ ತೊಲ ಬೇರು, ೩೨ ತೊಲ ನೀರು, ಕಡೆಗೆ ೪ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣ ಗಾದನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭೪೬. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯದ ಚಲನೆಯು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಿಲ್ವದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದ ರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೭೪೭. ಬಿಲ್ವದ ಫಲವನ್ನು ಕೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದಮೇಲೆ ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮಾತಿಸಾರವು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೪೮. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು (ಒಣಗಿದುದು), ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಭದ್ರಮುಸ್ತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೪೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವದ ಒಣಗಿದ ತಿರುಳು, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೫೦. ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ನಾಗಕೇಸರಿ, ರಸವತ್ತು ಇವು ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ [illegible] ತೊಲದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ

೩ ಸಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಕ್ತಪ್ರದರ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಪ್ರದರ ಇವು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೧. ಬಿಲ್ವಫಲದ ಒಣಗಿದ ತಿರುಳು, ಸೌಂಪು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭೫೨. ಬಿಲ್ವಗಿಡದ ಬೇರು, ಸೌಂಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧॥ ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ಜ್ವರಾತಿಸಾರ ಇವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೩. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು), ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವು ಶೂಲದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಆಮಾತಿಸಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ವರವನ್ನೂ ಗುಣಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣ್ಣಾಗದಿರು ವಾಗಲೇ ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೫೪. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು ೧ ತೊಲ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ೩ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಕಾಬೂಲ್ ದೇಶದ ಸಣ್ಣ ಅಳಲೇಕಾಯಿ ೩ ತೊಲ, ಇಸುಬುಗೋಲು ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ; ಅನಂತರ ಇಸುಬುಗೋಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದುವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇಸುಬುಗೋಲನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ೧ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನುಲಿತ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೫೫. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಮೆಣಸು ಇವು ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೫೬. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮಾತಿಸಾರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫೭. ಬಿಲ್ವಫಲದ ಹಸಿತಿರುಳು ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೭೫೮. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ನೋಡಿ, ಚಿರಾಯತ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಬಾವು ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತಿಸಾರವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫೯. ಹಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ೨೦ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ; ಕಡೆಗೆ ೧ ಸೇರಿನಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೪೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕದ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಡ್ರಾಮಿನಂತೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು 'ಡಯೋರಿಯಾಕ್ಯೂರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾರುತ್ತಿರುವರು. ಇಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ೧ಕ್ಕೆ ೧೦ ರಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಕೊಂಡು ಪರದೇಶದವರ ಜೇಬನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರ ತೀಯರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಬಹು ವಿಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೆ ! ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿ ಗಳು ಮತ್ತು ಉದಾರಿಗಳಾದ ಉತ್ತರಖಂಡದ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ಬಡವರಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪರೋಪಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

೭೬೦. ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ದೇವದಾರು, ಶುಂಠಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ೪ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೬೧. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಅರಳುಬೇರು, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಶೂಲೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೬೨. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಅರಳುಗಿಡದ ಎಲೆ, ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಶೂಲೆಯಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೭೬೩. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಅರಳುಬೇರು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೨ಗುರುಗಂಜಿಯ ತೂಕ ಹಿಂಗು, ೨ಆಣೆ ತೂಕ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೂಲ ರೋಗದ ಬಾಧೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೬೪. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಎಳ್ಳು, ಉತ್ತರಾಣಿ ಬೇರು, ಬಾಳೆಗಿಡದಬೇರು, ಮುತ್ತುಗದ ಬೇರು, ಜವೆಗೋಧಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಡಿನ ಅಥವಾ ಕುರಿಯ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಭಾಗವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಬಹುಮೂತ್ರದವರು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆದು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗಿರುವ ನಾಗರಿಕರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ? ಇದೇ ಬಹಳ ಸಂದಿಗ್ಧವಾಗಿದೆ! ವಿಶೇಷ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ದುಡ್ಡಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹುಮೂತ್ರದಂತಹ ದೀರ್ಘರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕಾಲೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩ ತೊಲದಷ್ಟು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಎಂತಹ ಅಪೇಯ ಮತ್ತು ಅಭಕ್ಷ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಜನಗಳು ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಲಾರರಲ್ಲವೆ? ಅಥವಾ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ೧ ಔನ್ಸ್ ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಪ್ಪೆಸೊಪ್ಪು (ಮಧುನಾಶಿನಿ) ನೇರಳೆ ಬೀಜ ಇವೆರಡನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಪ್ಪೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿಂದಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲದ ರುಚಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೭೬೫. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಸಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೬೬. ಕೊಂಕುಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಳಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರೆದು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೬೭. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಮುಡಿವಾಳ, ಕರಿಯ ಅಗರುಚಕ್ಕೆ, ಲಾವಂಚ, ಶ್ರೀಗಂಧದಪುಡಿ, ಮಂಜಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಸುವಾಸನೆಯ ಸಾಬೂನುಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಫಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಫಲವುಂಟಾಗಿ ಮೈಬಣ್ಣವೂ ಕೆಡದೆ ದುಡ್ಡಿನ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೭೬೮. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಸೀಗೆಯ ಪುಡಿ, ಕಚೋರ ಇವುಗಳಿನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ದೂರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವುದುತ್ತಮ.

೭೬೯. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಗಿಡದ ಬೇರು, ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇರು, ದೇವದಾರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಗಳು ಶುಂಠಿ, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಗುಳ್ಳದ ಬೇರು, ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಆಡುಸೋಗೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಿರಿಂದ ನೋವು, ಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಉದರ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

೭೭೦. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಶೋಥ (ಬಾವು) ರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವೆಂಬುದನ್ನು ಬಹು ಜನರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೭೭೧. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿದ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಸರ್ವಾಂಗದ ಬಾವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೭೨. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು, ಚಳ್ಳೆಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಮರದರಶಿನ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಗೋರೋಚನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಯು ಬಿದ್ದು ಹುಣ್ಣಾಗಿರಲಿ ಇಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತವೆ.

೭೭೩. ಬಿಲ್ವಫಲದ ತಿರುಳು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಚವ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ; ಆಮೇಲೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಏಳೂವರೆ ಏಳೂವರೆ ತೊಲದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ೪ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು ; ೧ ಸೇರು ಕಷಾಯವು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನೂ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾ ಕೇವಲ ತುಪ್ಪವೇ ಉಳಿದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮೇಲಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾವು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅರೋಚಕ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಬಿಲ್ವಾದಿಘೃತ"ವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೪. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಗಿಡದ ದಪ್ಪವಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕುರ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ, ಬಾವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೫. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಉಸುರಿನ ಮೂಲಕ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ನೋವು, ಕ್ರಿಮಿ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೭೬. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುನೋವು, ಉರಿ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕೆಂಪು, ಬಾವು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುವುವು.

೭೭೭. ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಮತ್ತು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕವಡೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ; ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಬೆರಣಿಯ ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಧೂಪಿತ ಗೊಳಿಸಿ (ತಟ್ಟೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಿದು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು) ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಅನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶೂಲೆ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ, ಬಾವು, ಉರಿ ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ಕಣ್ಣಿನ ಬಾಧೆ ಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೭೮. ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಭದ್ರಮುಸ್ತೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಕೆಂಪುಚಂದನ, ಓಮ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಬೀಡುಲವಣ, ಅಶ್ವ ಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿಡರುಪ್ಪು, ಶಿಲಾಜಿತು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಕ್ಕ

ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಈ ಗಿಡದ ಪರಿಚಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು, ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಂತೂ ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವು ಬಿಳುವು, ಕೆಂವು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ಜಾತಿಯಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಹೂವಿನ ಗಿಡವಾದರೂ ಸರಿ ಅದರ ಬೇರು, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಮೊಗ್ಗು, ಹೂವು, ಕಡೆಗೆ ಒಣಗಿಹೋದ ಗಿಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾರಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಿಡದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವುದಾದರೆ ಆಗ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ತರಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ನಾನಾವಿಧ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಒಣಗಿಹೋಗಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಇದು ದಿವ್ಯಾಸ್ತ್ರ ದಂತಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು, ಅತಿಸಾರ, ರಕ್ತಪ್ರದರ, ಪಿತ್ತದ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಬರುವ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ವಿಷಬಾಧೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಹಾ ವೈರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡ ಬಲ್ಲುದು. ಎಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಾವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಬಾವಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇನೆ ಯಿರಲಿ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಇರಲಿ, ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗವು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ (ಜಿಗುಟಿದರೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವಿಕೆ) ಆಗ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯು ರಾಮಬಾಣದಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭೭೯. ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ ೧೬ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೮ ತೊಲ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ೮ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೪ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಮೇಲಿನ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹುದಿನದ ನುಲಿತದ ಭೇದಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಗಸಗಸೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದೊಡ್ಡ ಗಿಡದ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಬೇರನ್ನು ಮುಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವು ಬಹಳ ಶುಭ್ರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಕದ ಬೇರು ನುಲಿತದ ಭೇದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗುಣಕಾರಿಯೋ, ಶ್ವಾಸ ನಾಳದ ನೋವಿನ ಮೇಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನ ಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಒಣಗಿದ ಕಫವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು), ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಗಾಯ, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕೆಮ್ಮಲು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಆಸನಗಳ ಮಾರ್ಗ ದಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ) ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಡೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭೮೦. ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನ ಮೊಗ್ಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಅಫೀಮು ಮೂರು ಗುಂಜಿ ತೂಕ, ಓಮ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಬಹಳ ಉಷ್ಣ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಓಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ "ಅತಿ ಮಧುರ"ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾದ ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಸಡಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈಂಧವಲವಣವು ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ನುಣುಪು ಮತ್ತು ಜಿಗಟನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಆ ಕಫವನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಳೆಯ ಕಫವು ಯಾವಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದೋ, ಆಗ ಶ್ವಾಸದ ಕಾರ್ಯವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಎಂತಹ ಹಳೆಯ ಶ್ವಾಸರೋಗವೂ ಕೂಡ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಗುಣ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆತುರಪಡದೆ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡ ಬಹುದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೮೧. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧವು ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತದೆ:—ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನ ಮೊಗ್ಗೆಗಳು ೧೨೫, ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಅಕ್ಕರಕರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೭೮೨. ಎಕ್ಕದಮೊಗ್ಗು, ಮೆಣಸು ೩-೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದಮ್ಮು, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ), ವಾತರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೊಸ ಶೋಧಕರು ಈಗೀಗ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದ ಹಿಂದೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದಿದ್ದರು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಮರೆತು ಹೋಗಿದೆ !

೭೮೩. ಎಕ್ಕದಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದವರ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭೮೪. ಎಕ್ಕದ ಒಣಗಿದ ದಪ್ಪನಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ೨ ತೊಲದಷ್ಟು ತಂದು ೨ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಚಿಟುಕೆ ಅರಿಶಿನದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧವಾದ ಮೇಹ ರೋಗವು (ಗರ್ಮಿ ಟಾಕಿ ಮುಂತಾದ ಗುಪ್ತವ್ಯಾಧಿಗಳು) ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೆಲ್ಲ, ಶಲದಿ ತಿಂಡಿಗಳು ವರ್ಜ್ಯ, ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಸೀಸಾರು ಅನ್ನ ಇವೆರಡರಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹುಳಿ ಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಕಿರುವ ಬೇಳೆಯ ತಿಳಿ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶಲದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ಬಿಡಬೇಕು.

೭೮೫. ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪವಾದ ಬೇರನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ (ಅಥವಾ ಹಸಿಯದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು) ೧೫ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅರೆದು ೩ ತೊಲ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನುಂಗಿದರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮೇಹ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ ಅದರ ಜತೆಗೆ ಪಕ್ವವಾದ ಒಂದೊಂದು ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭೮೯. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮೇಹದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮರುದಿನ ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸಕಲವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಬೇಡ. ಅಂತಹ ಗುಪ್ತಸ್ಥಾನದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿ ಕಣಿಗಿಲುಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೮೭. ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು (ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರುವಂತಹ ಹೂವು) ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೯ ತೊಲ, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ನೀರುಬಿಲ್ಲೆ ಮುಂತಾದುವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೭೮೮. ಬಿಳೀ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡವನ್ನು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಸುಟ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವಲು ಮಾಡಿದ ಮೈಲುತುತ್ತ, ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸು, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ೮ ಗುರುಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷ, ಚೇಳಿನ ವಿಷ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾವಿಧ ವಿಷಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೮೯. ಎಕ್ಕದ ಒಣಗಿದ ಬೇರು ಹಸಿಯ (ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಡ ದಿರುವ) ಮೈಲುತುತ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಗಿನ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತುಂಬಿ, ಬೇರೊಬ್ಬನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಸೇರುವಂತೆ ಊದಿದರೆ ಆ ಔಷಧವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ದಯದಿಂದ ಬಹು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಷವೆಲ್ಲಾ ಇಳಿದು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿಯೇ ಆ ಸರ್ಪದಷ್ಟನಾದವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾನೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಸಂಗಡ ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆಯ ಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೯೦. ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪನಾದ ಬೇರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ತುಟ್ಟಿ ಸಮಭಾಗದ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಗೆ ಸಮ ವಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿಸಿದರೆ ವಿಷೂಚಿಕಾ (ವಾಂತಿ ಭೇದಿ) ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೯೧. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಇದ್ದಲಿನ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೪ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ವಿಕಾರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭೯೨. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾಗಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಿಳಿಯ ಕುಷ್ಠವು (ತೊನ್ನು) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಚಪಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ಲಾಹೋರಿನ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಶಿ ಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯಿತು. ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಗಲಿತ ಕುಷ್ಠವೆಂಬ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದುರ್ವ್ಯಾ ಧಿಯು ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ನರಕಯಾತನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಯಾತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಯ ಪ್ರಯೋಗವು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ, ಆ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗಿರುವ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೊಕ್ಕವಿಲ್ಲದ ಎಕ್ಕದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣಿನ ರಂಧ್ರವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಒಳಗಿನ ಹೊಲಸೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಆಪರೇಷನ್ನಿಲ್ಲದೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಆ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೭೯೩. ಎಕ್ಕದ ಹಸರೆಲೆ ೨೦ ತೊಲ, ಅರಶಿನ ಒಂದೂಕಾಲು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ೪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ನುಂಗಿ ಅನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಲಂಧರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರೋಗವು (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮೂಡೆಯಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರು ವುದು) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಆಪರೇಷನ್ನಿನಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಟ್ಯೂಬಿನ ಮುಖದಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದರೂ ಪುನಃ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗ ದಿದ್ದರೂ ಹಾನಿಯಂತೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ೪, ಎರಡನೆಯ ದಿನ ೫, ಮೂರನೆಯ ದಿನ ೬, ಇದರಂತೆ ಒಂದುವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ :— ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಹಗಲು ಮಲಗ ಬಾರದು, ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯ ಬಾರದು, ಅಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕರಿದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೭೪. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹತ್ತಿಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕಣಗಿಲ ಎಲೆ, ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳು ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಕಿವುಡುತನವೂ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೭೫. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಮೃದುವಾದ ಒಂದೊಂದೆಲೆಯನ್ನು, ಮೊದಲು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು; ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕ ನೆಯ ದಿನದಿಂದ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸ ರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ ವಾಗಿದೆ. ದಮ್ಮಿನ ದೀರ್ಘ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೭೯೬. ಗಿಡದಿಂದ ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಿದ್ದಿರುವ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸುಣ್ಣ ೧ ತೊಲ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಎಕ್ಕದೆಲೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಳಿದು ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಗಡಿಗೆಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬೆರಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಡಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ಬೆಂಕಿಯು ಆರಿದಮೇಲೆ ಗಡಿಗೆಯೊಳಗಣ ಬೂದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಎಂತಹ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧ ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದಂತಹ ದಮ್ಮು ಈ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭೯೭. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಅರ್ಕಕ್ಷಾರವನ್ನು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯೊಳಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿರುವ ಕಫವು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಲಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಫವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಒಳಗೇ ನಿಂತರೆ ಸಹಿಸಲಾರದ ಬೇನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷಾರವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ :—ಕಾಡಿನಿಂದ ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು ; ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸುಡಬೇಕು ; ಆ ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಂದು ಗುಡಾಣದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ಬೂದಿಯ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದರಿ ಆರುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು, ಅನಂತರ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗುಳಿದಿರುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕು. ಆ ತಿಳಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ನೀರು ಇಂಗುವವರೆಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದನಂತರ ಕೆಳಗುಳಿಯುವ ಪದಾರ್ಥವೇ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕ್ಷಾರ. ಆ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಕೆರೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

೭೯೮. ಎಕ್ಕದ ಬೇರು ೩ ತೊಲ, ಓಮ ೨ ತೊಲ, ಬೆಲ್ಲ ೫ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಒಂದು ಗುಟುಕು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಮ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಟ್ಟಿ ಅನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು ನಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೭೯೯. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ೨೦–೨೫ ಎಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನ ಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವಿಷವು ಮೇಲಕ್ಕೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೮೦೦. ಎಕ್ಕದ ಹೂವಿನೊಳಗಿರುವ ಉದ್ದವಾದ ಕುಸುಮಗಳನ್ನು ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ೩ಅಥವಾ ೪ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೦೧. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೦೨. ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚೇಳು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

೮೦೩. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ, ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ, ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೮೦೪. ಎಕ್ಕದ ಬೇರು, ಮೆಣಸು, ಅಕ್ಕರಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಭಾಗವಾಗಿ ಒಂದು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ದತ್ತೂರಿ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ರಸದೊಡನೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹಳ ನುಣ್ಣಗೆ ಮರ್ದಿಸಿ ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾ
ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು
ನುಂಗಿಸಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು
ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೧೫. ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನೂ ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೂಡಿ
ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿರುವ ಮರದರಶಿನವನ್ನು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾ
ಅರೆದು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಭಗಂದ
ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

೮೧೬. ಎಕ್ಕದ ಮೊಗ್ಗು ೧ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ಕಾಚು ೧ ತೊ
ಮೆಣಸು ೧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿ
ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾ
ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆ
ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಎಣಗುತ್ತಿರುವ
ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು
ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮು
ವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೭. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳು ಒಂದು ನೂರು, ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಗಳು ಒ
ನೂರು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ೨೦ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹೊಸ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ
ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು. ಒಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥವು ಬೂದಿಯಾದ
ನಂತರ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು
ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಜಿ
ತೂಕದಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು
ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು, ಹುಸಿಗೆಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ದಮ್ಮು ಮುಂತಾದುವು
ಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೧೮. ಬಹುದಿನದ ಎಕ್ಕದ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ
ಒಣಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದನಂತರ ಆ ಬೇರನ್ನು ಬಿಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟನಂತರ ಮಡಕೆಯ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾರಿದನಂತರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಕುಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆರುತಿಂಗಳು ಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಕುಂಡಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕುಂಡದಿಂದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಅಕ್ಕಿಯಷ್ಟು ತೂಕದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಂತಹ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಮ್ಮಲಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಯಷ್ಟು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ವಾಸರೋಗ ದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದಮ್ಮಿನಂತಹ ದೀರ್ಘರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಇಂತಹ ಸಂಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಖಿಗಳಾಗ ಬಹುದು. ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಧನಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಹಾ ಪಾಪವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹರಿದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೃಷೀಕೇಶದಿಂದ ಕಾಶೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಲೋಕೋಪಕಾ ಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾರು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಬಾರದು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿ ಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾನಿಯು ತಪ್ಪಲಾರದು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ವಹಿ ಬಾರದು. ದಮ್ಮಿನವರು ಕೆನೆಗೆ ಬದಲು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೇವಿ ಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ರೋಗವರ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿ ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನ ಇವೆರಡರಿಂದಲೇ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಫಲವೂ ಬ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೇ ! ಅದುವರೆಗೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವು ದೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸಿದರೇ ಇಷ್ಟವು ಕೈಗೂಡುವು ದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೯. ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಆ ಇದ್ದಲನ್ನು ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೮ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗಂತೂ ಇದು ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯ ನೋವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೦. ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಸಮಭಾಗದ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಚಿಲುಮೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದಬೇಕು. ಸೇದಿದನಂತರ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಕಾಚನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೆಮ್ಮಲು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೮೧೧. ಎಕ್ಕದ ಹೂವು ೯, ಮೆಣಸು ೬, ಈ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ದಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೨. ಎಕ್ಕದ ಬಹು ಕೋಮಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಹದ ವಾಗಿ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೧೩. ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು, ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲು, ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೊಂಗೆಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಳೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ೩ ವಿಧ ಲೇಪಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷಿತಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

೮೧೪. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಖಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆರಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟು ಆರಿದನಂತರ ಒಳಗಿನ "ಅರ್ಕಲವಣ"ವನ್ನು ಅರೆದು ಸೀಸೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕೆಲವುದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಲ್ಮ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು ಮುಂತಾದ ಉದರರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೧೫. ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೫ ತೊಲದಷ್ಟು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅರಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಮಣಶಿಲೆ ೩ ತೊಲ ಇವೆರಡರೊಡನೆ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಅರೆದು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೪೦ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ತಳವು ಹೊತ್ತದಂತೆ ತಿರುವುತ್ತಾ, ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನರಿತು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ತಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿರಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ "ಅರ್ಕಮನ ಶ್ಶಿಲಾದಿ ತೈಲ" ವೆಂಬ ಔಷಧ. ಇದರ ಲೇಪದಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೧೬. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಓಮ, ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಈ ಎರಡು ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ತಕ್ಕವರು ಸಕಲವಿಧ ಉದರರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೆಂಬುದು ದಿಟ.

೮೧೭. ಎಕ್ಕದೆಲೆ, ಅರಳೆಲೆ, ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆ, ನುಗ್ಗೆಎಲೆ, ಅಶ್ವಗಂಧದ ಎಲೆ (ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಿಡವೆಂತಲೂ ರೂಢಿ ಇದೆ), ಕರಿ ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು ಈ ಎಲೆ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಮಭಾಗದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಮಾತ್ರ ಉಳಿದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ೨ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ೨ ತೊಲ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ವಾದ ಶೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲಕ್ವಾ, ಸಂಧಿಗಳ ನೋವು, ಸರ್ವಾಂಗದ ನೋವು ಮುಂತಾದ ವಾತರೋಗಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಇದರ ಸಂಗಡ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಹೇಳುವುದೇನು ?

೮೧೮. ಎಕ್ಕದ ಬೇರು, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಅತಿಬಜೆ, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಓಮ, ಹಸನುಕೋಷ್ಠ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ (ಬೀಜ ತೆಗೆದುದು), ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸಿದೊಡನೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಎಂತಹ ವಾತರೋಗವಾದರೂ ಆಗಿರಲಿ ಅದು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಓಡಿಹೋಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದು ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲವನ್ನು ಬಹಳ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೆ ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಬೇಕಾದವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ರೋಗವು ಬೇರೂರಿದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೇ ಆಗಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡ ಲಾರದು ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

೮೧೯. ಹತ್ತು ತೊಲ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಬೇರು ಸುಟ್ಟು ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಅಂಗದ ನೋವೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಸಂಧಿಯಾದರೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಲಿ, ಅದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೨೦. ಎಕ್ಕದಬೇರು ಒಂದನ್ನೇ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಜಿಗುಟಿದರೂ ಗೊತ್ತಾಗದಂತಿರುವ ಅವಯವವು ಪುನಃ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೮೨೧. ಎಕ್ಕದೆಲೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡರ ಸಮಭಾಗ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕುಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹದಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಂಡಲದವರೆಗಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮೆಯಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಂಟೂ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮೨೨. ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮುಖದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿರುಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮೨೩. ಎಕ್ಕದ ೫೦ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ೧೦ ತೊಲ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ೫೦ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಬಂಧಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟನಂತರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ೪ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆನೆಯ ಬೆನ್ನಿನಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂಬುದು ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೨೪. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರದೇಶದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಎಕ್ಕದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಪಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗದ ಜತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಮೇಲ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಷವು ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ವಿಷದ ವೇಗವು ಇಳಿಯುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ವೇಗವು ಇಳಿಯದಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಒಣಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ವಿಷದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಾಲೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮನುಷ್ಯನು ಕೂಡಲೇ ತಾನಾದರೂ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇತರರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಹಾಲೆರೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲು ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಗಿಡದ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಇನ್ನಿತರ ಎಕ್ಕದ ಗಿಡಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆಲ್ಲಿ

೮೨೫. ನೆಲ್ಲಿಯು ಆಮ್ಲವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಜಗದ್ಧಾತ್ರೀ, ಅಮೃತವರ್ಷಿಣೀ, ವಯಃಸ್ಥಾಪಿನೀ, ರಸಾಯಿನೀ, ತ್ರಿದೋಷಶಮನೀ, ವೃಷ್ಯಾ, ಶಿವಾ" ಎಂಬ ಅನಂತನಾಮಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಣನೆಯು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶೇಕಡಾ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿರುವ "ದೀರ್ಘಾಯು"ವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ ರಸಾಯನ ಗುಣವುಳ್ಳ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಪರೀಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನೌಷಧಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು "ಅಭಯಾಮಲಕಿಯೋ ರಸಾಯನಪಾದಃ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯು ಹೇಗೆ ರಸಾಯನವೋ ಅಂತೆಯೇ ಅಳಲೆಯ ಕಾಯಿಯೂ (ಅಭಯಾ) ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಜತೆಗೆ ತಾರೇಕಾಯಿಯೂ ಸೇರಿದರೆ "ತ್ರಿಫಲ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ರಿಫಲಗಳು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತ್ರಿಫಲಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ರೀತಿಯಂತೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಜನಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ರಕ್ತವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ; ಶರೀರಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ರಕ್ತವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಕ್ತವು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು; ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಶುದ್ಧರಕ್ತದಿಂದ ಪುಷ್ಟವಾದ ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಾದರೂ ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಅಹಿತಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಯಾವಾಗ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಯ (ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು) ವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗಲೇ ಆ ರಕ್ತವು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಪೋಷಣಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದುರ್ಬಲವಾದ ರಕ್ತವು ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಲಾರದಾದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಿಕ್ಕಿರುವಾಗಲೇ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ಅದನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪದ್ರವಗಳ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನಾವು ರೋಗವೆಂತಲೂ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯೆಂತಲೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕೂಡುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಾಯಾಂತರಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವು ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಶಾಂತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮುದಿತನವೂ ಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯವು ಪುನಃ ತಲೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ದೂರಮಾಡುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದೆಂದು ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡದ ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಧುರೀಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮೨೬. ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ "ಗ್ರಾಹೀ" ಎಂಬ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಅಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪಕ್ವಮಾಡಿ ಹಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಣಗಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೋ ಅದೇ ಗ್ರಾಹಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೇಹ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೨೭. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯೊಳಗೆ ಆಗಿರುವ ಉಷ್ಣದ ಬಕ್ಕೆಗಳೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಇರುವುದರಿಂದ ಬಕ್ಕೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿರಾಜರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಬಹು ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

೮೨೮. ಇದರ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಹುದಿನದ ಕಣ್ಣುನೋವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೮–೧೦ ಪೂಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಣ್ಣುಗಳ ತುಂಬ ತುಂಬಿ ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕದಲದಂತೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು.

೮೯. ಇದರ ಕೋಮಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಜೀರ್ಣದ ಭೇಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦. ನೆಲ್ಲಿಯ ಮರದ ದಪ್ಪನಾದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ ೪ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕಷಾಯವನ್ನು ೪ ತೊಲಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಯುವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು.

೯೧. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯೊಳಗೆ "ಗೇರಿಕ್ ಆಸಿಡ್"ನ ಮುಖ್ಯಭಾಗವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚೂರ್ಣದ ರೂಪದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸರಿಯೆ ಅಥವಾ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಚಟ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಪಾವು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೂ ಸರಿಯೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ, ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗ)ವು ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೨. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಲೋಹಭಸ್ಮದೊಡನೆ ಜೇನಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೩. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಆ ಸ್ಥಳದ ಅಸಹ್ಯವಾದ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೩೪. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ಓಮ್‌ವಾಟರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ದ್ರಾವಕವನ್ನಾಗಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ವಾತರೋಗ, ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ವಿಕಾರಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೩೫. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರೊಳಗೆ ೧ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆ ಪಾಕದಿಂದ ಪರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವವು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರವು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೩೬. ಇದರ ಬೇರಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಮೇಹರೋಗಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಹದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

೮೩೭. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾನಕದಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಉರಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೩೮. ಎರಡು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ, ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಧಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವವು. ಕೀಲು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಹೊಟ್ಟು ಸಹಿತವಾಗಿ ಬೀಸಿರುವ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಇವೆರಡನ್ನೇ ಊಟಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಥ್ಯ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯ ವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

೮೫೯. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವರು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೮೬೦. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಎರಡು ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಚಟ್ಟಿನ ಸಂಗಡ ಬಹು ಕೋಮಲವಾದ ಬಾಳೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಳೆಯ ರಕ್ತ ಪ್ರದರರೋಗ ಮತ್ತು ಸೋಮರೋಗ (ಬಿಳುಪು) ಇವೆರಡೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೬೧. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯು ತ್ತದೆ.

೮೬೨. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೊಳೆ ಯಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಬುರುಗು ನಿಂತಮೇಲೆ ಹದವಾಗಿ ಕಾದಿರುವು ದೆಂದರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟಿನ ೪ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಾಣಲಿಯನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಬೇವಿನ ಕೊರಡಿನಿಂದ ಬಾಣಲಿಯ ಔಷಧವು ನುಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಲ್ಕದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊರದಂತೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಬಾಧೆಯು ನಿಂತುಹೋಗಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳೆಗಳೂ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಎಂತಹ ಮೂಲರೋಗವಾದರೂ ಗುಣವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

೮೮೩. ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕೀಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ, ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ, ೨೦೦೦ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ರಸದ ತೂಕದ ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ೨೦೦ ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ೮ ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಗುಡಾಣವನ್ನು ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಬತ್ತದ ರಾಶಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟದ್ದು, ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಿರುಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ "ಧಾತ್ರ್ಯಾಸವ"ವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ವಾತರೋಗ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಎದೆಯ ನೋವು, ವಾತರಕ್ತ (ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೮೪. ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೮೫. ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೊಲದಂತೆ ಜೇನಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೪೭. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೪ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಶೂಲೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುವುದನ್ನು ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೮೪೭. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಕೂಡಿದ ೨ ತೊಲ ಸಾಮಾನನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರದ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ನನ್ನ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿರುವರು. ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೮೪೮. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮೇಲಾಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟೆಯಂತೆ ಗುಂಡಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಿಯು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಕದಲದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿಸಿದ್ದರೆ, ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೇಧಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೪೯. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟಿನ ಪುಡಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುಡಿಯ ಸಮತೂಕದಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಗುಟುಕಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಾಧಾರಣ ಭೇದಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೫೦. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು, ನಾಭಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾಸಿವೆಯಷ್ಟು ಅಫೀಮನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿಯಷ್ಟು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಎಂತಹ ಅತಿಸಾರವಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ.

೮೫೧. ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಹಿಂಗು ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೮೫೨. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ, ಕಾವಿಕಲ್ಲು, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು ಈ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗಂಧದಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಮೂರರ ಗಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಹಚ್ಚಗಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಂಗಡ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ಸಮ ವಾಗಿ ತಂದು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅನು ಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಇವೆರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಲ ನಡೆದರೆ ಕೇಳುವುದೇನು ?

೮೫೩. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಅರಶಿನ, ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣದ ಸಮಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು, ಉರಿ, ಮುಂತಾದ ಮೇಹಜಾಡ್ಯದ ಉಪದ್ರವಗಳು ೧ ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೮೫೪. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಕವಡೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ೩ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ೧೦ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೧ ಭಾಗವನ್ನು ೧ ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪ್ರದರವೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ತಿಳಿಸಾರು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಶಲದಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಪಥ್ಯವೇ ಎಲ್ಲವಿಧ ಪ್ರದರ ರೋಗಿಣಿಯರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೫೫. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಪಠಾಣದೇಶದ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲದವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ೨ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹೊಸನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಪ್ರದರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯ ಖೀರು ಅಥವಾ ಅನ್ನ ತಿಳಿಸಾರು.

೮೫೬. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಮರದ ಅರಶಿನ, ರಸವತ್ತು ಚಿರಾಯಿತ, ಆಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಎಕ್ಕದ ಹೂವು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರದರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ. ಇದು ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

೮೫೭. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಒಣಗಿಸಿರುವ ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಥ ಸಾಧಾರಣ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ೧ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೫೮. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಅತಿಮಧುರ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಾವರೆಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೪ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೫೯. ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ರಸವತ್ತನ್ನೂ, ಅರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ವನ್ನೂ, ಆ ನೆಲ್ಲಿಯರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೬೦. ನೆಲ್ಲಿಯಮರದ ಬೇರು, ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು, ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಪ್ರದರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ ಮೇಲಿನಂತೆ.

೮೬೧. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ರಸ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರದರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೬೨. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಅಳಲೇಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ, ರಸವತ್ತು, ಅತ್ತಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಪ್ರದರವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೬೩. ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಮರೋಗವು ೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೬೪. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ೨ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲುತೊಲ ಅತಿ ಮಧುರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಉರಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮೬೫. ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ೨ ತೊಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ೫ ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರ, ಮೂತ್ರಾತಿ ಸಾರಗಳು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರಿಬ್ಬರಿಗೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಅನೇಕರಿಂದ ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರದರರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದಾಸೀನರಾಗದೆ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

೮೬೬. ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು ೪ ತೊಲ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಗಿಡದ ಒಣಗಿದ ಬೇರು, ೪ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಗೆಣಸು ೪ ತೊಲ, ನೆಲಗುಂಬಳದ ಒಣಗಿದ ಗಡ್ಡೆ ೪ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೨ ತೊಲ, ಬಿದರುಪ್ಪು ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡಗೂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸೋಮರೋಗವು ಸಮೂಲವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಸೋಮರೋಗವು ಪ್ರದರದ ಸಹೋದರನೆಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಸೋಮ' ಎಂಬ ಧಾತುವು ಇದ್ದು ಅವರ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಪ್ರಸಂಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ದೋಷದಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ, ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ, ನೀರಿನಂತಹ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೋಗವು ಮೂತ್ರಾತಿಸಾರದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಹಿಳೆ ಯರನ್ನು ಗುಪ್ತಯಾತನೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಯಾರೂ ಲಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಉದಾಸೀನದ ಫಲವನ್ನು ಅವರು ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರದರ ರೋಗದ ಔಷಧಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗುವುವು.

ಜಗಜ್ಜನನಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಜಾತಿಯು ಮಹಾ ಮಹಾ ವಿಭೂತಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾದ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವಾಸನಾಮಯ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಪ್ರದರರೋಗದ ವಿಷ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ! ಈ ರೋಗವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರವರ ಪತಿದೇವನ ಅತಿಪ್ರಸಂಗದಿಂದಲೇ ಬರುವುದೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಪುರುಷರ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಅನಾಚಾರಗಳಿಂದ ಬಂದೊದಗುವ ಈ ಪ್ರದರ ವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಪತಿಗೂ ಸಹ ಹೇಳದೆ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಡುವರು.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರದರರೋಗದ ದಾತೃಗಳಾದ ಪುರುಷರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಅತಿಪ್ರಸಂಗವೆಂಬ ಮಹಾ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿ ತಾವು ನಿರಪರಾಧಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಸಭ್ಯತೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟದೆ. ಅಂತಹ ಅತಿಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಪುರುಷರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಂಟಕದಂತಿರುವ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗದಿಂದೇನೂ ದೂರವಾಗಿರಲಾರರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಯಮಿಗಳಾದ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿಯರಿಗೆ ಪ್ರದರದ ಕಳಂಕವನ್ನಿತ್ತು, ತಾವೂ ಪ್ರಮೇಹವೆಂಬ ಕಾಡಿಗೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ದರ್ಪಣವನ್ನು ಕಳಂಕಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯರಾರೂ ಭಯಪಡ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ರೋಗಿಣಿಯರ ಕಷ್ಟನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಭೂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೮೬೨. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟನ್ನು (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು) ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ; ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡ ಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಏಳು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೂರು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರಂತೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುನಃ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ವಿಷಮ ಭಾಗದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯನವು ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು "ಆಮಲಕೀರಸಾಯನ"ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುದುಕರೂ ತರುಣಂತರಾಗುವರು.

ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಔಷಧಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ" ಎಂಬುದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ರಸಾಯನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ಜರ್ಜರಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಮುದಿತನದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು. ಅವರು ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯನವೊಂದನ್ನು ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಲಾಗಿ ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವಾಂಗಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾಗಿ ಸುಂದರ ನವಯುವಕನಾದನು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಚ್ಯವನಮಹರ್ಷಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಗೊಂಡ ಕಾರಣವೇ ಇದು ಆ ಮಹರ್ಷಿಯ ನಾಮಧೇಯದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ'ವೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಈ ಅವಲೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ—"ದಶಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟವರ್ಗ" ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಸಿಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾನುಭವದಕ್ಷರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಎರಡು ವರ್ಗದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವಲೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವುಳ್ಳವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಯಾದ ವೈದ್ಯನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವಲೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ:—ದಶಮೂಲಗಳು, ಬಿಲ್ವ, ತಗ್ಗಿ, ಶಿವನಿ, ಪಾದರಿ, ಹೆಮ್ಮರ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಒಂದೆಲೆಹೊನ್ನೆ, ಮೂರೆಲೆಹೊನ್ನೆ, ನೆಗ್ಗಲಿಯ ಬೇರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪—೪ ತೊಲ.

ಅಷ್ಟವರ್ಗ:—ಕಾಕೋಳಿ, ಕ್ಷೀರಕಾಕೋಳಿ, ಮೇದಾ, ಮಹಾಮೇದಾ, ಜೀವಕ, ಋಷಭಕ, ಋದ್ಧಿ, ವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪–೪ ತೊಲ. (ಈ ೧೮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾದ ವೈದ್ಯನ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಜವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.) ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ, ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರ್ಕಾಟಕಶೃಂಗಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಅಗಿಲು, ತಾವರೆಗಡ್ಡೆ, ಕಚೋರ, ಕೆಂಪುಚಂದನ, ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗುಳ್ಳದಬೇರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪–೪ ತೊಲ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ೫೦೦ ದಪ್ಪ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು. ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೬೪ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು (ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಸಿಗಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಜೋತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು) ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ೧೬ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ೨೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೪ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ೮||(೮೦ ತೊಲೆಯ ಸೇರು) ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟಿರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಷಾಯ, ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದವಾಗಿ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಪಾಕಮಾಡಬೇಕು, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸುತ್ತಲೂ(ಘೊಟಾಯಿಸುವುದು)ಇದ್ದು ನೆಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ (ಲೇಹ್ಯ) ಆದನಂತರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ವಂಶಲೋಚನ (ಬಿದರುಪ್ಪು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಿಮುವಾದುದೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು) ೧೬ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೮ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅವಲೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು (೨೦೦ ತೊಲ) ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೧) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಲು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ತಿಳಿಯಾದ ಸಾರು ಅನ್ನವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘ ಜೀವನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕ ತತ್ವಗಳು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರಸ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೋಷಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಲ, ವರ್ಣ, ಶಾಂತಿ ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇಂತಹ ಸುದೃಢ ವಾದ ಪ್ರಬಲ ಶರೀರವನ್ನು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಾದರೂ ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಸೂತ್ರವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

(೨) ಯಾವ ನವಯುವಕರು ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಯೆಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಮತ್ತು ಆ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಪೇಟೆಂಟು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಸುರಿದು ಸುರಿದು ಕಡೆಗೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹ ಗುಪ್ತರೋಗಿಗಳಿ ಗಂತೂ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವು ಏಕಮಾತ್ರ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲದಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿದ್ದು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಬೇರೂರಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆಯೂ ದೂರವಾಗಿ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮ, ಪ್ರವಾಸ (ಊರೂರು ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವುದು), ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯು ಮುಗಿಯುವವರೆಗಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

(೩) ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ವಿಲಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರಜ್ವರವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರದ ಅಂಶವು ಉಳಿಯುವುದುಂಟು ; ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಧಾತುಗತಜ್ವರ (ಅಸ್ಥಿಜ್ವರ)ವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಂತು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತೊಲದವರೆಗೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹವನ್ನು ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಮತ್ತು ೧ ಗುಂಜಿ ಸುವರ್ಣವಸಂತಮಾಲತಿ (ಈ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಸವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ) ಇವೆರಡರೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾದ ಫಲವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

(೪) ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಶಂಖವಟಿ, ಗಂಧಕವಟಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಕ್ಷಾರಮಿಶ್ರಿತ ಔಷಧಗಳು ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರಳುಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಬಂದಾಗ ಎಂಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನುಣುಪಾದ ಮಲವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು)ಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಸಾರು ಅನ್ನದ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಉಪವಾಸ (ನಿರಾಹಾರ) ವನ್ನಾದರೂ, ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅತಿಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಂದಾಗ್ನಿ ರೋಗ ಮತ್ತು ಬದ್ಧಕೋಷ್ಠದವರು ನಾನಾವಿಧ ಸಾಲ್ಟುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ತಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

(೫) ಸಂಗ್ರಹಣೀ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಹ್ಯವು ರೋಗವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕರಳು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊಸರಕ್ತದ ಸಂಚಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅಥವಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನೇ ಪಥ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು.

(೬) ಬಹು ದಿನಗಳ ಪಾಂಡು ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆಯ (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗದವರು ಈ ಲೇಹ್ಯದೊಡನೆ ಲೋಹಭಸ್ಮವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಗಂಧಕ ರಸಾಯನಗಳೊಡನೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಗಂಧಕ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ೨೨೬ನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ).

(೭) ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಗಳಿರತಕ್ಕವರು ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕೇವಲ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೂರಾರು ಔಷಧ ಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(೮) ನವೆ, ತದ್ದು, ಗುಳ್ಳೆ, ಕುರ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗದ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೯) ವಾಸಾವಲೇಹ (ಆಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ) ಮತ್ತು ಚ್ಯವನ ಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಲೋಹಭಸ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪಿತ್ತವಾದರೂ (ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(೧೦) ಪ್ರದರ ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರು ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ವಟಿ ಯೊಡನೆ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ದಿಂದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಫಲವು ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹದ ಈ ಹತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತಿಮುಖ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರ ಅಶ್ವಿನಿ ಮೊದಲಾದವರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. 'ರಸಾಯನ'ವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರಸಾಯನವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರದ; ಅವಯವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು, ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕೇವಲ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ನಿರ್ಬಲತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ 'ರಸಾಯನ'ವು ಜನ್ಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರಸವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ವೀರ್ಯವೇ ಕೊನೆಯಾಗಿರುವ ಏಳು ಧಾತುಗಳನ್ನು, ಅಯನಂ–ಆಪ್ಯಾಯನಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದೇ ರಸಾಯನ ಶಬ್ದದ ಗೂಢಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು "ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯೋರ್ಜಸ್ಕರಂ ರಸಾಯನಂ" ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಮತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಸಾಯನವು—ವ್ಯಾಧಿಯಿಲ್ಲದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕುಂದಿ; ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆಯುಂಟಾಗಿ; ಬುದ್ಧಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ; ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಜೀವನ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾಯುವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ಸರ್ವಾನುಮತವಾದ ನಿರ್ವಿವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾ ಮಹಾ ತಪಸ್ವಿಗಳು, ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾದ 'ರಸಾಯನ'ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಬಲ ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ದಿವ್ಯ ಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಪರಮೇಶ್ವರನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೃಪೆಯಿಂದ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಕ್ಕೋಸುಗ ಆ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿವ್ಯರಸಾಯನದ ವರ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಆ ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನ ರತ್ನಗಳ ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯು ಇಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ.

ರಸಾಯನದ ಫಲವನ್ನು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು—

ದೀರ್ಘಮಾಯುಃ ಸ್ಮೃತಿಂ ಮೇಧಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ತರುಣಂ ವಯಃ ।
ಪ್ರಭಾ ವರ್ಣ ಸ್ವರೌದಾರ್ಯಂ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಬಲಂ ಪರಂ ॥
ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿಂ ವೃಷತಾಂ ಕಾಂತಿಂ ಲಭತೇ ನಾ ರಸಾಯನಾತ್ ।
ಲಾಭೋಪಾಯೋ ಹಿ ಶಸ್ತಾನಾಂ ರಸಾದೀನಾಂ ರಸಾಯನಂ ॥

ಚರಕ ಚಿ. ಅ. ೧. ಪಾ. ೧

ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಹೊಸದಾದ ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರಭೆ, ವರ್ಣ, ಕಂಠಮಾಧುರ್ಯ, ಉದಾರತೆ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಭ್ಯತೆ,ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಾದ ಬಲ, ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ (ಆಡಿದ ಮಾತು ಹುಸಿಯಾಗದಿರುವುದು) ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಅವರನ್ನು ವಶ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಕಾಂತಿ ಈ ೧೩ ಫಲಗಳನ್ನು ರಸಾಯನ ಸೇವಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ರಸವೇ ಮೊದಲಾಗಿ ವೀರ್ಯವೇ ಕಡೆಯಾಗಿರುವ ಏಳು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪರಿಪುಷ್ಟ ಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ರಸಾಯನವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು,

ಪ್ರಾಣಕಾಮಾಃ ಪುರಾ ಜೀರ್ಣಾಶ್ಚ್ಯವನಾದ್ಯಾ ಮಹರ್ಷಯಃ ।
ರಸಾಯನೈಃ ಶಿವೈರೇತೈರ್ಬಭೂವು ರಮಿತಾಯುಷಃ ॥
ಜ್ಞಾನಂ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಾಧ್ಯಾತ್ಮ್ಯಂ ಧ್ಯಾನಮೇವ ಚ ।
ದೀರ್ಘಾಯುಷೋ ಯಥಾಕಾಮಂ ಸಂಭೃತ್ಯ ತ್ರಿದಿವಂ ಗತಾಃ ॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಸ್ಮಾದಾಯುಃಪ್ರಕರ್ಷಾರ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಕಾಮೈಃ ಸುಖಾರ್ಥಿಭಿಃ ।
ರಸಾಯನವಿಧಿಃ ಸೇವ್ಯೋ ವಿಧಿವತ್ ಸುಸಮಾಹಿತೈಃ ॥

ಚ. ಚಿ. ಅ. ೧. ಪಾ. ೨.

ಎಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅತಿ ವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದ ಚ್ಯವನಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮಂಗಳಕರಗಳಾದ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದರು. ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮಚಿಂತನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯುಳ್ಳ ಜನಗಳು ಮಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಿಗಳಾಗಿ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ! ಒಂದೇ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ! ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆತುರವುಳ್ಳ ಚಪಲಚಿತ್ತರೂ, ನಾಲಗೆ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಶರಾಗಿರತಕ್ಕವರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಯಾವ ಫಲವೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ದೋಷಗಳು ಪುನಃ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಬರುವ ಗುಣಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಮೇಣಾಪಚಿತಾ ದೋಷಾಃ ಕ್ರಮೇಣೋಪಚಿತಾ ಗುಣಾಃ ।
ಸಂತೋ ಯಾಂತ್ಯಪುನರ್ಭಾವಮಪ್ರಕಂಪ್ಯಾ ಭವಂತಿ ಚ ॥

ಚ. ಸೂ. ಅ. ೭

ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ (ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ವೀರ್ಯ) ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದೇ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಾಶವಾದರೆ ಪುನಃ ಆ ದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬರುವ ಗುಣಗಳೂ ಸಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧವೂ ರಸಾದಿ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾದರೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷರಾದ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳವರು ರಸಾಯನ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಸಂಯಮಿಗಳು ರಸಾಯನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಮೃತಮಯ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಸಾಯನದ ಸೇವನೆಯು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ೧. ಕುಟೀಪ್ರಾವೇಶಿಕ ವಿಧಿ. ೨. ವಾತಾತಪಿಕ ವಿಧಿ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಿಯು ಬಹು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ (ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ, ಬಿಸಿಲು ಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಿರುವಂತೆ) ಒಂದರೊಳಗೆ ಒಂದರಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಮೂರು ಕೋಣೆಗಳುಳ್ಳ ಮನೆ (ಕುಟಿ)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಏಕಾಂತವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಹಳ ಕಟ್ಟಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ರಸಾಯನವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ನೂತನವಾದ, ದಿವ್ಯ ಮತ್ತು ಭವ್ಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಕಾಯ ಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನಕಾಲದ ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ದಿವ್ಯ ಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಕುಟೀಪ್ರವೇಶ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಮಾನ್ಯ ಪಂಡಿತ ಮದನಮೋಹನ ಮಾಳವೀಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಏಕಾಂತವಾಸದ ಕ್ರಮವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯ ಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲವು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧಿಯು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಲು (ವಾತ ಆತಪ) ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಮಿತವಾದ, ಹಗುರವಾದ, ಪಥ್ಯಾ ಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈಗಿನ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಜನಗಳಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಿಯೇ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನಗಳು ಪ್ರತಿ ಸಂವತ್ಸರದ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಾದರೂ ತಪ್ಪದೆ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಾಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಅವಲೇಹಾದಿಗಳೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವ ಲೇಹವು ಸರ್ವೋಚ್ಚಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇವು

೮೬೮. ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಪಂಚಾಂಗವು (ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ) ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಐದು ಅಂಗ ಗಳನ್ನೇ ಹಳ್ಳಿಯವರಾಗಲಿ, ಪಟ್ಟಣದವರಾಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಯಾರೂ ಕಾಯ ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ದಯಾಮಯಳಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವಿಯು ಇಂತಹ ನೂರಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ; ಆದರೂ ಆಲಸ್ಯನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿರುವ ನಾವು ಆಧುನಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು, ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಮೃತಫಲವನ್ನೀಯುವ ಆ ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳೇ ಪರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರೂಪಾಂತರ, ನಾಮಾಂತರಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಷ್ಟು ದುಡ್ಡನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! ಕಾಲಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಈಗೀಗ ನಮ್ಮವರು ತಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಕಡೆಗೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ದೇವರ ನಿಜವಾದ ದಯೆಯೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೇವಿನ ಮರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅನಂತಾನಂತ ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಪ್ರಯೋಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪರದೇಶದ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಾನಾ ಮುಖವಾಗಿ ಬೇವಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸದಭಿ ಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜಗನ್ಮಾನ್ಯರಾದ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ರೂಪವಾಗಿ ಕುನ್ನೂರಿನ 'ನ್ಯೂಟ್ರೇಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಡಾ|| ಎಕ್ರಾ ಯಿಡ್' ಎಂಬುವರು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. "ನಾವು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆವು; ಇದುವರೆಗೆ ನಾವು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರುವ ಇತರವಿಧ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಲೆ ಎರಡ ರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಇವು ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಇತರ ವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗೋಸಾ (Margosa) ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಹಿ ರಸವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ರೂಪವಾದ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ 'ಶಾಕತ್ವ'ವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ 'ಆಲಕಲಿ' ಮತ್ತು ಲೋಹ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ 'ಫಾಸ್ ಫೊರಸ್' ಇವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಗಿಯೂ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಂಚು, ಗಂಧಕ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ಮೆಟೀರಿಯಾ ಮೆಡಿಕಾ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಆರ್. ಎನ್. ಖೋರೀ ಪೇಜು ೧೧೯೯)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಮರಗಳೂ ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ರೋಜನ್' ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ "ನಕ್ತಂ ನ ಸೇವೇತ ದ್ರುಮಂ" ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಬಾರದು, ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ನೀತಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೇವಿನ ಮರವು ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಹುದು.

ಬೇವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ (ಎ) :—ವಿಟಾಮಿನ್ ಎಂಬುದು ಭೋಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ; ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಹ ; ಮೂಸಿನೋಡಲು ಆಗದಂತಹ ; ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯಿಂದ ರುಚಿಯನ್ನರಿಯಲಾಗದಂತಹ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇದು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ವವೆಂದು ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ವವು ಇರದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ವಿಕಾಸವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಹ ಪೋಷಕ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶರೀರವು ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ತತ್ವವು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಎಂಬ ತತ್ವದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲಿಯೂ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ತತ್ವವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಹಸರಾದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೇ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ (ನಿಂಬ) ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಸಿದ ನಕ್ಷತ್ರವು 'ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರ ಪದಾ' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರಪದಾ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ಒಡೆಯ ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಮರವು ತನ್ನ ಒಡೆಯನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಅರ್ಕಪಾದಪ' ಮತ್ತು 'ರವಿಪ್ರಿಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಬೇವಿನ ಮರದ ವರ್ಣನೆಯು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ (ಎ) ತತ್ವವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಡಾ|| ಆರ್. ಎ಼. ಖೋರೀ, ಎಂಬ ಮಹಾಶಯರು—"ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯು ಕ್ವಿನೈನಿನಂತಹ ಸತ್ವವುಳ್ಳದು, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಗಳಿಂದುಂಟಾ ಗುವ ಜ್ವರ, ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರ ಇವುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೋಷ, ನಿರಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಶಕ್ತತೆ, ರೋಗವು ಗುಣ ವಾದನಂತರ ಇರುವ ಅಶಕ್ತತೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ ಆಲ್‌ಕಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ಮಹೌಷಧವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇಜರ್ ಲೋಡರ್, ಎಂಬುವನು,—"ಬೇವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮದವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮದವು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಗಂದರಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ವಿನೈನನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕರ್ನಿಸ್ ಸಾಹೇಬರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ,—"ನಾನು ಆರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಸಿನ್‌ಕೋನಾ'ವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದರಲ್ಲಿ ೪೬ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು. ೩೮ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಆರ್ಸೇನಿಕ್' (ಶಂಖಪಾಷಾಣ) ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆನು. ಅವರಲ್ಲಿ ೨೯ ಜನಗಳಿಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು ; ಆದರೆ ೧೩೪ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಆರು ದಿನಗಳೊಳಗೇ ೧೦೮ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗಿದ್ದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ದೂರವಾಯಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ|| ವೇಯರಿಂಗ್ ಎಂಬುವರು,—"ಅನೇಕ ತರಹದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಬೇವು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡತಕ್ಕ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೮೬೯. ಬೇವಿನ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆ ೧ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ೬೮ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದು ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಗಡುವಿನ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರ ಇವೆರಡೂ ಈ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಾಸನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸದೆಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಜ್ವರವು ಬರುತ್ತಿವೆಯೋ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೈನು ಅಥವಾ ಕ್ವಿನೈನ್ ಮಿಕ್ಶ್ಚರ್ ಯಾರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರವು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ೨ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ೮ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲಕ್ಕೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೮೭೦. ಬೇವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಹಸಿಯ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಾದನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ೬ ರಿಂದ ೧೨ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ವಿನೈನ್ ಒಂದೇ ಯಾರಿಗೆ ಸರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರು ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ೬ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಕ್ವಿನೈನಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಬಿಡದೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಿನ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ 'ನಿಂಬ ಸತ್ವವು' ಕ್ವಿನೈನಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ.

೮೭೧. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಒಣಗಿದ ಎಲೆ ೧೦ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಯ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಯಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ಸೈಂಧವಲವಣ. ಬೀಡುಲವಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧–೧ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೨ ತೊಲ, ವಾದಕ್ಕಿ ೫ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ೨ ಆಣೆಯ ತೂಕದಿಂದ ೮ ಆಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ 'ನಿಂಬಾದಿ ಚೂರ್ಣ'ವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಡುವಿನ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮೭೨. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೬೪ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಅದು ಗಟ್ಟಿಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಅಳಲೆಯ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಯಚಟ್ಟು, ತುಂಗೆಗೆಡ್ಡೆ, ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ, ಓಮ, ಸಾಸಿವೆ, ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ, ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನವಾಸಾಗರ, ಜಾಪಾಳದ ಬೇರು, ಬೇವಿನ ಬೀಜ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨–೨ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಸೊಗದೆ ಬೇರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪—೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾದದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ೨೦ ವಿಧ ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಭಗಂದರ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ಶೋಭೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ "ನಿಂಬ ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡ"ವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೭೩. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೪೦ ತೊಲ, ಸೂಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೪೦ ತೊಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೫ ಸೇರು (ತೂಕದಲ್ಲಿ), ರಾಳ, ಮುರ್ದಾಸಿಂಗಿ, ಕಾಗದದ ಬೂದಿ, ಆಡಿನ ಮೂಳೆ (ಸುಟ್ಟಿರುವುದು), ವತ್ಸನಾಭಿ, ದೇವದಾರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ, ಮೈಲ್‌ತುತ್ತಿ, ಸಿಂಧೂರ (ಚಂದ್ರ), ಕಪಿಲೆಹಿಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ, ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕರಿಯ ಗೇರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗೇರಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಆ ಗೇರುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ರಸಗಳೆರಡೂ ಇಂಗಿ ಹೋದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಳ ಮತ್ತು ಮುರ್ದಾಸಿಂಗಿಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತಳವು ಹೊತ್ತದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಕಲ ವಿಧ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು! ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮೭೪. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧುಗಳ ಒಂದು ಅನುಭವದ ಪ್ರಯೋಗ :—ಒತ್ತಿದರೆ ಹಾಲು ಬರುವಂತಿರುವ ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಗಡಿಗೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮುದ್ರಿತ ವಾಗಿರುವ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಸರು ನಿಂತಿರುವಂತಹ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಡಿಗೆಯೊಳಗೆ ಕೆಸರು ಅಥವಾ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಸರಿ ಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಳ್ಳಿಯ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು (ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಡಿಗೆ ಯನ್ನು ಕೊರೆಯುವಂತೆ) ಮಾಡಿ ೨೦ ತೊಲ ಮೆಣಸನ್ನು ಆ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪುನಃ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಿದುಬಿಡಬೇಕು, ಹೀಗೆ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮೆಣಸನ್ನು ಕಳ್ಳಿಯ ಮರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆ ಕಡೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನೂ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದನಂತರ ಬೇವಿನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಎರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ ಬಿರಟೆಯಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರ್ಛೆರೋಗವು ಬಂದಾಗ, ಬಾಯಿಂದ ನೊರೆಯು ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದಾಗ, ಈ ನಶ್ಯವನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಪೀಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಯಾಗಿ ೫ ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ತಲೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುವ ಹುಳವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಶ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ೫ ಸಲವೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹರದ್ವಾರದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅದನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ನಿರಾಶರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಟ್ಟು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದೆ!

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

"ರೋಗಿಯಿಂದ, ರೋಗಿಯು ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಹಾಗೇನಾದರೂ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ" ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಆ ಮಹಾತ್ಮರೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಫಲಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರರ ಉಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೮೭೫. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಪಾವು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಆ ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಬೇವಿನ ೨೧ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು (ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಮುಂತಾದಯಾವ ಮಸಾಲೆಯನ್ನೂ ಹಾಕದೆ) ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪಕೋಡಗಳಂತೆ ಕರಿದು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಹದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೋದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇತರ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೮೭೬. ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ತೋರಿದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಊರಿನ ಹೊರಗಡೆ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲಿಗಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬೇವಿನ ರೆಂಬೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳಿಂದಲೇ ಹಾಕಿರುವ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಗುಡಿಸಲಿನ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗುಡಿಸಲಿನೊಳಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇವಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆಯು ಉರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಬೇವಿನ ಹೊಗೆಯು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಔಷಧದ ರೂಪವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಗಂಟೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಪ್ಲೇಗಿನ ರೋಗವು ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ರೋಗಿಯು ಪಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕೀಟಾಣುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪ, ಇವೆರಡರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಭಯಪಡದೆ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ೧೫೩ನೆಯ ನಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಪಾಪಾಸು ಕಳ್ಳಿ'ಯ ಮೇಲ್ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರರಜ್ವರವೂ ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದರು ಎಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿಕೊಂಡರು.

೮೭೭. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಅಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಚಲಮೊಗರಾ (ಇದನ್ನು ಜಂಗ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯೆಂತಲೂ ಹೇಳುವ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ.) ಸಾರ್ಸಾಪರಿಲಾ ಮತ್ತು ಕಾಡ್‌ಲೀವರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಎಗ್ಜಿಮಾ, ಕುರುಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ದೋಷದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಲುತ್ತಲೇ ಇರತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಇತರ ಯಾವ ಔಷಧದ ತಂಟೆಗೂ ಹೋಗದೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನೇ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಚರ್ಮದೋಷ, ರಕ್ತದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನಾಗಲಿ, ಸೀಸದ ಭಸ್ಮವನ್ನಾಗಲಿ, ಕೂಡಿಸಿ ನವೆ ತದ್ದುಗಳಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ನಾಡೀವ್ರಣ (ನರದೊಳಗಡೆ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣು) ವಾದರೆ ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾದಂತಾಗಿ ರಂಧ್ರವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕೀವು ರಕ್ತವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಧ್ರವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆಡಿನ ಮೂಳೆಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮೭೮. ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೊಳೆತಂತಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

೮೭೯. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೮೮೦. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೇನು, ಕೂರೆಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೮೮೧. ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಗಂಡೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೮೮೨. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮಾತ್ರ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಡೆ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೮೮೩. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕರಿದು (ಉರಿಯು ಮಂದವಾಗಿರಬೇಕು) ಅನಂತರ ಆ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಮೇಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಸೀಳಿದ್ದರೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೮೮೪. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಂತೆ ಕರಿದು ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಮೇಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಿಮಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೮೫. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ೩೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಕಾಲು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮೮೬. ಕೀವು ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

೮೮೭. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಶೀತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಸ್ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಿಗೆ ಬರುವ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸೆಳತಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೮೮೮. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅಥವಾ ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೩೦ ತೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಯವಗಳ ಸೆಳತ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಾಯುವೇಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯ :—ರಾಸ್ನೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಕ್ಕೆಮರದ ಬಂಕೆ, ದೇವದಾರು, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಅರಳುಬೇರು, ಬಿಳಿಯ ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು, ಈ ೭ ಸೇರಿದ ೨ ತೊಲವನ್ನು, ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕ ಬೇಕು. ಈ "ರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯ"ವು ಮೈ ನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸಂಧಿಗಳ ನೋವು, ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ವಾಯುವಿಕಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳ ವಾತರೋಗವುಳ್ಳವರು ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆ ಗಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಿದ್ಧವಾದ ಕಷಾಯವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ ದವರು ಈ ಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮೮೯. ವರ್ಷಾರಂಭದ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ (ವಸಂತಋತು) ಒಂದು ತಿಂಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಯಾವ ವಿಧ ವಾದ ವಿಷದ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ದರ್ಭಾಂಗ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತ್ರಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯೊಡನೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯು ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಹರದ್ವಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧುಗಳು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಕಾಲಹರಣಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಚೈತ್ರ ಶುದ್ಧ ಪಾಡ್ಯ (ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬ) ದ ದಿನ ಬೇವಿನ ಉಪಯೋಗವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮವರು ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಎಲೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿಕೊಂಡು ೩೦ ದಿನಗಳಿಗೆ ೩೦ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ೩೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಿಡುವುದು ಅತಿಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಹರದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೃಷೀಕೇಶದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವು ಮಹಾ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ೭–೮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಬೇವಿನ ಪ್ರಯೋಗ ವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದನು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಯಿತು.

೮೫೦. ರೋಗಿಯು ಬೇವಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ೩ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇವಿನ ಮರದ ನೆರಳು ಗಾಳಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಗಲುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಶಲದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರೋಗಿಗಳು ಚೈತ್ರಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಮರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಮೂರು ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಮರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏನೂ ಗುಣವಾಗದೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಮಹಾತ್ಮರ ಆನುಜ್ಞೆಯಂತೆ ನಡೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೈನವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ೪–೬ ಜನ ಸಾಧಾರಣ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ನಾನೂ ಹೇಳಿದ್ದೆನು. ಅದರಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ ದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು.

೮೯೧. ಚೈತ್ರ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ರಕ್ತದೋಷ ಅಥವಾ ಚರ್ಮರೋಗವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಶಾಂತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಮರೆಯದೆ ಹೂವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಲ್ಕನ್ನನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಡುಸೋಗೆ

೮೯೨. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಗಳು 'ಅಡಸಲ' ಅಥವಾ 'ಅಡ್ಡಸರ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ವಾಸಾ' ಅಥವಾ 'ವಾಸಕ' ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು, ರಕ್ತದೋಷ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶ್ವಾಸ(ಗೂರಲು), ಕೆಮ್ಮಲು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿದು ಆಗುವ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ತ್ರಿದೋಷವಿಕಾರ. ಬಾವು, ಕೀಲುಹಿಡಿತ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಯು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಲೋಪವಾಗಿರಬಹುದು ! ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಲೋಪಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮಲು, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗ, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನ್ವರ್ಥವಾದ ಮಹೌಷಧವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು "ಇಂಡಾಇಜಿನಸ್ ಡ್ರಗ್ ಕಮಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ" ಎಂಬ ಒಂದು ಕಮಿಟಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದ್ದಿತು. ಆ ಕಮಿಟಿಯು ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಗುಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುತ್ತದೆ.

"ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು ಬಹು ದಿನದ ಶ್ವಾಸ ರೋಗ (ಗೂರಲು ಅಥವಾ ದಮ್ಮು) ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತಹ ಅಪಾರಶಕ್ತಿಯು ಈ ವನಸ್ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

'ಫಾರ್ಮಕೋಪಿಯಾ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಡು ಸೋಗೆಯನ್ನು ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿರುವ ದಮ್ಮಿನ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಜ್ವರಸಹಿತವಾಗಿರುವ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ವಾಯುಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸು ವುದುತ್ತಮವೆಂದೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಜೆ. ಎಫ್. ಡಬ್ಲ್ಯು. ಮಿಡೋಜ್, ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಡಬ್ಲ್ಯು, ಬೀಕನ್ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೧೨೦ ಗ್ರೈನ್‌ಗಳ ತೂಕದವರೆಗೆ ಇತರ ವಿಧ ಕಫದ ಮಿಕ್ಸ್ಚರ್ ಕೊಡುವಂತೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಬಹುದಿನದ ಕಫದ ಕೆಮ್ಮಲು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ರಾಸಿನ ಸರ್ಜನ್ ಪಿ. ಕಿಸಲೀ ಮೆಕಾಕೋಲ್, ಎಂಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಹಬೆಯ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಡಿತವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಊತವೂ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ."

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿದ್ದ ಸರ್ಜನ್ ಮೇಜರ್ ಜೋನ್ ನಾರ್ಥ್, ಎಂಬುವರು—"ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು ಮೈಸೂರು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 'ಮಲೇರಿಯಾ' ಜ್ವರದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಮೇಜರ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಪೆಟೇರಕ್, ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು—"ಪಾಂಡು ರೋಗಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿರೇಚನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಕಾರಕ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸರ್ಜನ್, ಮೇಜರ್ ಶೇಬ್, ಎಂಬುವರು—"ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಅಮಾತಿಸಾರ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ (ಆಮು, ರಕ್ತಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿ)ಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ರಕ್ತವು ಬೀಳು ತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ಯಾರಿಸ್ಸಿನ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಮೆಂಬರ್ ಕೆ. ಎಂ. ನಾಡಕರ್ಣಿ ಎಂಬುವರು—"ಆಡುಸೋಗೆಯ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳ ೨ ಡ್ರಾಂ ರಸವನ್ನು ೧ ಡ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ರಸದ ಜತೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ; ಅಥವಾ ಅದರ ಬೇರಿನ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಗ್ರೈನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಫದ ಮಿಕ್ಸ್ಚರ್‌ನಂತೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಕಫವು ಬಹು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ನುಲಿತದ ಭೇದಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುವಾಯು), ಪಕ್ಷಾಘಾತ, (ಲಕ್ವಾ), ಮತ್ತು ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಬಾವುಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪಂಡಿತರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದೆಂದು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಅನಂತ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೮೯೩. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಆ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮೯೪. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸ ೬೪ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ೮ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನೆಕ್ಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಲೇಹ್ಯವಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ೩೨ ತೊಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಈ "ವಾಸಾವಲೇಹ" ವನ್ನು ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮಶ್ರೇಣಿಯ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮೫೫. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ ೧೦ ಸೇರನ್ನು (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು) ೨ ಮಣ (ಬಂಗಾಳಿ ಮಣ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ೧೦ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಲ್ಲಿ ೨೦ ಸೇರು ಬೆಲ್ಲ (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು), ೧೬ ತೊಲ ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ (ಆರೆಹೂವು), ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨–೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂತಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ "ವಾಸಾಸವವು" ಪಾಂಡುರೋಗ, ಜಲೋದರ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಬಾವು, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಬಲವಾದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೮೫೬. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಡುಸೋಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ನೋವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೪೯೭. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುವಂತೆ ಸೇದುವುದಾದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು (ದಮ್ಮು) ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ದತ್ತೂರಿಯ ಎಲೆಗಳ ಅಥವಾ ಹೂವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರಾಹ್ಮೀ
(ಒಂದೆಲಗ)

೪೯೮. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಎಂಬ ವನಸ್ಪತಿಯು ತಂಪಾಗಿರುವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಬದ್ರಿನಾರಾಯಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತವೀರ್ಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಆ ಹಿಮಾಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರತಕ್ಕ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವನಸ್ಪತಿಯು 'ಒಂದೆಲಗ'ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರ್ಣಾಟಕ ಪ್ರಾಂತದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳ ನೀರಾವರಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದರ ಗುಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲಿಕೆಯಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿಯ ಹೆಸರಾಗಿರುವ 'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು 'ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಬ್ರಾಹ್ಮೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಅತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಪಾಂಡುರೋಗ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಬಾವು, ಸ್ವರದ ವಿಕಾರ, ಹುಚ್ಚು, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕುದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ನಾನಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರು ಗಳು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು), ಮೂರ್ಛೆ, ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೋಷಿಸಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮೂರ್ಛೆ ಮನೋ ವೃತ್ತಿಯ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ, ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯೆ ಮುಂತಾದ ಮೆದಳಿನ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೇ ಮೇಹದ ವ್ರಣ, ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು "ಪೊಟಾಸ್ ಅಯೋಡೈಡ್" ಪಾಷಾಣ, ರಸಕರ್ಪೂರ, ಸಾರ್ಸಾಪರಿಲ ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ, ಕಫಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರದ ವಿಕಾರಕ್ಕಂತೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಮಹೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಒಂದು ತತ್ವವು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಿಸಲಿಗೆ ಆರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ೩೦ ಸೇರು ಹಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಮೂರುವರೆ ಸೇರು ಚೂರ್ಣವು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಉನ್ಮಾದ, ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ; ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾದ ಕಾರಣ ತಲೆಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ವೇಗವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗೆ ಬದಲು ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ವಿಕಾರಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವರ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೮೯. ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ತೊಳೆದಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ೮೦ ತೊಲ, ಶತಾವರಿ (ಮಜ್ಜಿಗೆ ಗಡ್ಡೆ), ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨೦-೨೦ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ೧೨ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೪೦ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ) ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆ, ೨೦ ತೊಲ ಧಾತಕೀ ಕುಸುಮ, ಲಾಲ್ತಿಗಡು, ಲವಂಗ, ಬಜೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ತಾರೆಯಕಾಯಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ದಾಲ ಚೀನಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧-೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಆ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಬಂಗಾರದ ವರಕನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. (ಸುವರ್ಣವು ಸೇರಿದ ಈ ಔಷಧವು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಬಂಗಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ.) ಗುಡಾಣಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳ ವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಗಾಳಿಯು ಒಳಗಡೆ ಸೇರದಂತೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂತಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದನಂತರ ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು "ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಬಲ, ಕಾಂತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಲಕರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಈ ಅರಿಷ್ಟವನ್ನು ೨ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಡತಕ್ಕವರು, ಭಾಷಣಕಾರರು, ಲೇಖಕರು, ಮುಂತಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಧಾರಣಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಅರಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂಗಾರವು ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೬೦೦. ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ, ೨೮೭ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ ೭೪ ತೊಲ, ಅರಶಿನ, ಲಾಲ್ ತಿಗಡು, ಕೋಷ್ಠ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಸೂಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬಜೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಚೂರ್ಣ ೧-೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮಂದ ವಾಗಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಈ ಸಾರಸ್ವತಘೃತ"ವನ್ನು ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಅರಿಷ್ಟ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಫಲಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಗುಣಗಳು ಅನಂತವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗ ಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೂಢಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ವರ್ಣನೆಯು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದೆಂದು ಪಾಠಕರು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋ ಧಕರು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಡಾಕ್ಟರ್ ವೋಯಿಲೂ" ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ವಾತರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

"ವಾತರಕ್ತದ ಅಥವಾ ಕುಷ್ಠದ ರೋಗಿಯು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಷ್ಣತೆಯುಂಟಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ನವೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ನವೆಯು ಹೆಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವು ಕೆಂಪಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ವೇಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರವು ಕಳೆದನಂತರ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗ ಲಾರಂಭಿಸಿ ಪಚನಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೊದಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕೂಪಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ರಂಧ್ರ ಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದ ಚರ್ಮವು ಪುನಃ ಜೀವಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳೇ ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹು ಬೇಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ವಾತರಕ್ತ (ಕುಷ್ಠ) ರೋಗವು ಗುಣವಾಯಿತು. ಕುಷ್ಠವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಸಕಲವಿಧ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ವೆಲರೀನ್' ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅಡಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವದ ಬಹುಭಾಗವು ಬೇರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಕಿತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾತರಕ್ತವೆಂಬ ರೋಗವು ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಬರುವ ಒಂದು ವಿಧ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಬಹಳ ಕೋಮಲ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ, ಆನೆ, ಕುದುರೆ, ಸೈಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಬೆವರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಶರೀರವು ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮೈಯ್ಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕುರಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನವೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸತಕ್ಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಳಿಕ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಆನೆಯ ಚರ್ಮದಷ್ಟು ಒರಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಸುಶ್ರುತಮುನಿಯು ಈ ವಾತರಕ್ತ ರೋಗವನ್ನು "ಮಹಾವ್ಯಾಧಿ"ಗಳಲ್ಲಿ ಗಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಸಹೋದರನೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನೂ ಆಗಲಾರದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಲೇಪನ ಮತ್ತು ಸೇವನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತುತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೂರು ಸಲ ತೊಳೆದಿರುವ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರ ಬದಲು ಸೊಗದೆಯ ಬೇರು ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಥ್ಯದಿಂದಿರುವುದುತ್ತಮ. ವಾತರೋಗ, ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಲೇಪನವು ಅನ್ವರ್ಥ ಮಹೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೯೦೧. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಸಮಭಾಗದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬು (ಚರ್ವಿ), ವೇಸ್‌ಲೇನ್, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದ ರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಳಿದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ವ್ರಣ ಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೂರಾರು ಜನಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಡಾಕ್ಟರುಗಳಾದರೂ ತಮ್ಮ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

೯೦೨. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಒಂದು ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೩. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ರಸ ೧ ತೊಲ, ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆ (ಕಾಡು) ಮತ್ತು ಆಕರ ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿ ಸಿದರೆ ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ, ಹುಚ್ಚು, ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧವು ರಾಮಬಾಣದಂತಹ ತೀವ್ರ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೪. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ರಸ ೪ ತೊಲ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಚೂರ್ಣ ೧೨ ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದವು (ಹುಚ್ಚು) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೦೫. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಓಮ (ವಾದಕ್ಕಿ), ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ), ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ಕೋಷ್ಠ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೂವು, ರತ್ನಪುರುಷ ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧-೧ ತೊಲ, ಬಜೆ ೧೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಸಲ ಅಥವಾ ೭ ಸಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು (ಮೊದಲು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ಪುನಃ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರು ಅದರಂತೆಯೇ ಫಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.) ಕಡೆಗೆ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ಆಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಾಲು ತೊಲ ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳು ಸಾಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ೨೪ ಅಥವಾ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಈ "ಸಾರಸ್ವತ ಚೂರ್ಣ"ವು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವು ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಮುಂತಾದ ಮೆದಳಿನ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ರಸಾಯನ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ಇದರ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ದೀರ್ಘಾಯು ರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಲದಿಂದ ನಾನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾನವಜಾತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧ

೯೦೬. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಬೇರುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಶ್ವಗಂಧವು ರಾಜಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ 'ನಾಗೋರಿ' ಎಂಬ ಊರಿನ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಗೋರಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವರು ಸೀಮೆ ಅಶ್ವಗಂಧವೆಂತಲೂ, ನಮ್ಮ ಒಳನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಾಟಿ ಅಶ್ವಗಂಧವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ದಪ್ಪವಾದ ಬೇರುಳ್ಳ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಲ್ಲರು. ಇದನ್ನು ಹಿರೆಮದ್ದಿನಬೇರು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಜನಗಳಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ರಸದಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿಯೂ; ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರವಾಗಿಯೂ; ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ; ಹಗುರಾಗಿಯೂ; ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ; ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ, ಕಾಂತಿಜನಕ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು; ಮುಪ್ಪಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರತಕ್ಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ವಾತ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು. ಕ್ಷಯ, ಶೋಥೆ, ತೊನ್ನು, ವಿಷಕ್ರಿಮಿ, ನವೆ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ದಪ್ಪಬೇರನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರವು ಎಲ್ಲ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿಯೂ, ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಜೀಕರಣ (ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸತಕ್ಕ ಗುಣ) ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಶ್ವಗಂಧ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕುದುರೆಯ ಗಂಜಲದವಾಸನೆಯಂತೆ ಇದರ ವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಇದರ ದಪ್ಪ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬಿಸಿನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಡವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಇನ್ನೂ ನೂರಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 'ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಿರೇಮದ್ದು' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳು ಹೇಳುವ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಅಶ ಗಂಧವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೋಷವು ಬರುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶುದ್ಧಿಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮಾತ್ರ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ, ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಬೇಕಾದವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೋಷವು ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ತರಬಾರದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪೋವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಹೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಶ್ವಗಂಧದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನವೀನಶೋಧಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಸೊಮ್ನೀಫೆರಿನ್' (Somni-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ferin) ಎಂಬ ಕಾರವಾದ ಕ್ಷಾರೀಯ ಸತ್ವವು (Alkaloid) ಇರುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದೆಂದೂ ಅಥವಾ ಸಮ್ಮೋಹಕಾರಿಯೆಂದೂ (Hypnotic) ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾಳದಂತಹ ಪದಾರ್ಥ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಪದಾರ್ಥವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ದಾಹದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶೋಭೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವೇದನೆಯು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಚೂರ್ಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಇತರ ಔಷಧಗಳಂತೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಅಶ್ವಗಂಧದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :—

೯೦೭. ದಪ್ಪವಾಗಿರತಕ್ಕ ನಾಟಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಅಥವಾ ನಾಗೋರಿ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದನಂತರ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಂತೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗ ಗಳು, ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೋವು ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

೯೦೮. ಅಶ್ವಗಂಧ ಮತ್ತು ನೆಲಗುಂಬಳ ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನಿ ನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ವಾರ್ಧಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾ ಗುವ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೯೦೯. (೧) ಅಶ್ವಗಂಧ ೫ ಸೇರು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಕರಿಯ ಎಳು

 CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨॥ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. (೨) ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸದ ಸಂಗಡ ಅಶ್ವಗಂಧದ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ನೇತ್ರರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶ್ವಗಂಧವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಿರುವ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಉಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅಶ್ವಗಂಧದ ಸಂಬಂಧವಾದ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಗುಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಆತುರಪಟ್ಟು ೮–೧೦ ದಿನಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

೯೧೦. ಅಶ್ವಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ೧೨ ತೊಲ ಚೂರ್ಣ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಲವಂಗ, ದಾಲಚೀನಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ (ತೇಜಪತ್ರೆ), ನಾಗಕೇಸರಿ, ದೇವದಾರು, ಸಫೇದ್‌ಮುಸಲಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಸತ್ವ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ, ಶತಾವರಿ, ನೆಲಗುಂಬಳ, ತಾಲ ಮಖಾನಾ, ನಸಗುನ್ನಿಬೀಜ, ದಪ್ಪ ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಐದೈದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಗುಲಾಬಿಯ ಅರ್ಕ) ಅರೆಯಬೇಕು. ಅರೆಯುವಾಗ ೧೨ ತೊಲ ಗೋಮೂತ್ರಶಿಲಾಜಿತ್ತನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ಅನುಪಾನ ದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ವೀರ್ಯದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢವಾಗಿ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನ ಶಕ್ತಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಂಡಲ (೪೮ ದಿನಗಳು) ದವರೆಗಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೇಲಿನ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲ "ಸಿದ್ಧಮಕರಧ್ವಜ"ವನ್ನು ತಂದು ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಇದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಔಷಧವನ್ನು ಅರೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೯೧೧. ೪೦ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ೨೦ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ, ೧೦ ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲದಂತೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ೨॥ ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೨೫ ತೊಲ ಈ ಎರಡನ್ನು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ಅರ್ಧಹಾಲು ಉಳಿದನಂತರ ಆದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ; ಮತ್ತು ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುವುತ್ತ ; ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ; ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೋಡಿ, ತಾಲೀಸ್ ಪತ್ರೆ, ಲವಂಗ, ಜಾಕಾಯಿ, ಬಿಲ್ವದ ಬಂಕೆ, ಧನಿಯ, ಆರೆಹೂವು, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಶತಾವರಿ ಈ ೧೧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಸಿಂದೂರ (ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದದ್ದಾಗಿರಬೇಕು) ೨ ತೊಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ೮೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೧ ತೊಲದಿಂದ ೧॥ ತೊಲದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾತ ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಬಾವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇವುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದುರ್ಬಲರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪವೀರ್ಯವುಳ್ಳ ಪುರುಷರಿಗೂ ಈ ಲೇಹ್ಯವು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೯೧೨. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ೮೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ೪ ಸೇರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಇಂಗಿದನಂತರ ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ 'ಬಾಲಾಮೃತ ಘೃತ'ವು ಮಕ್ಕಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಘೃತವು ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಜೀವನದಂತಿದೆ.

೯೧೩. ಅಶ್ವಗಂಧದ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಕವಚ ವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ತೊಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ೨॥ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೂಳೆಗಳೇ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಅವಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೃಷ್ಟ ಪುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ.

೯೧೪. ೮೦ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೨೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ೨ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಆ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಆರಿದನಂತರ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

೯೧೫. ಐದು ಸೇರು ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧೬ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ೪ ಸೇರು ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮೦ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಆ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅಳತೆ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ೮ ಸೇರು ಹಾಲು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೊಳಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲೆ, ಕಟಿಶೂಲೆ, ಸಂಧಿವಾತ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಏಟು ತಗಲಿ ಆಗಿರುವ ನೋವು, ಸಕಲ ವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಾಶವಾಗಿ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗವೆಂಬ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ದುಃಖಿತರಾಗಿರುವವರು ಈ ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಶಿಥಿಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ತರುಣರು ದುಷ್ಟಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಹಸ್ತಪ್ರಯೋಗವೆಂಬ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕಡೆಗೆ ದಿಕ್ಕುಕಾಣದೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮರುಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನರಗಳು–ಜಾಡನ ಬಲೆಯ ದಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಈ ನರಗಳು—ಒರಟಾಗಿರುವ ಹಸ್ತದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಆಗ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾತನೆಯು ಅವರ್ಣನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದುವಿಧ ಸುಖವು ತೋರಿಕೆಗೆ ಉಂಟಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಸ್ಪರ್ಶವನ್ನೇ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೈಥುನವೆಂದು ತಿಳಿದು ಈ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಗದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತಹ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಶಾಲಿಗಳಾದ ತರುಣರು ಎಚ್ಚತ್ತು ತಮ್ಮ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತ್ಯಜಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಲೇಪನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಈ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದನಂತರ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದರೆ ಮಾತ್ರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಂತಹ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಗೂಢತ್ವವನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ನವೀನ ತರುಣರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬಹುದು.

೯೧೬. ಅಶ್ವಗಂಧ ೧೦ ತೊಲ, ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ಲವಂಗ ೨ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ೪೦ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಸೇರು ಹಾಲು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ವೀಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವುದಿನ ಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಬಹುದು.

೯೧೭. ಕೇವಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು, ಸಮ ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಅಶ್ವಗಂಧಪಾಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮಾಡುತ್ತ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೧೮. ಅಶ್ವಗಂಧ ೧ ತೊಲ, ನೆಲಗುಂಬಳದಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಲಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹುಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ವೇಗವುಳ್ಳ ಬ್ರಾಂದಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸ ಬಹುದು.

೯೧೯. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಪಟಿಕ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅರಳುಗಿಡದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೧೦ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಟ್ಟುಹೋದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೨೦. ಅಶ್ವಗಂಧ, ದಾಲಚೀನಿ, ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಕೋಷ್ಠ, ಇವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಂದಿನ ಚಂಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಹಚ್ಚಿದ ಅನಂತರ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಲಿಂಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೯೨೧. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಬಜೆ, ಮೋಡಿ ಮತ್ತು ದತ್ತೂರಿಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೮ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಹಸುವಿನ ೧ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಂದಿನ ಗಂಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ೪೦ ದಿನಗಳಗರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ನಪುಂಸಕತನವಾದರೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೨೨. ಹಸಿ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಎಲೆಯ ರಸ ಅರ್ಧಸೇರು ಮತ್ತು ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಅರ್ಧಸೇರು ಇವೆರಡು ರಸಸಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಮೊಳ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿರಬೇಕು. ರಸವೆಲ್ಲಾ ಬಟ್ಟೆಯು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೬ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕಿಯ ಮೇಲೆ ತೂಗಹಾಕಬೇಕು. ಅದರ ಕೆಳಗಡೆ ಒಂದು ಕಂಚಿನ ಬಟ್ಟಲನ್ನಿಟ್ಟು ಆ ಬತ್ತಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆ ಬತ್ತಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಂದಿನ ಗಂಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ೧೫ ದಿನ ಗಳೊಳಗೆ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗಿ ಲಿಂಗವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಅಕ್ಕರ ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ೨೫–೩೦ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಚೈತನ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೯೨೩. ಎರಡು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ಪತಿಸಮಾಗಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯಳಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೨೪. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ ವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಗುಳ್ಳದ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಹಸಿಯ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗರ್ಭವು ನಿಂತ ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತದ ಸೂಚನೆಯೇನಾದರೂ ತೋರಿದರೆ ಈ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆಗುವಂತಿದ್ದ ಗರ್ಭಪಾತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೯೨೫. ಅಶ್ವಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವು (ಅತ್ಯಾರ್ತವ) ಮತ್ತು ರಕ್ತಪ್ರದರ, ಶ್ವೇತ (ಬಿಳುಪು) ಪ್ರದರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅಶ್ವಗಂಧ ೫ ತೊಲ, ಪಠಾಣಿ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ನೆಲಗುಂಬಳ ೪-೪ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೨೬. ಸಕಲವಿಧ ಗಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡಮಾಲೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡ ತಕ್ಕವರು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಎಳೆ ಎಲೆಗಳ ಸಂಗಡ ಸಮಭಾಗದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅರೆದು ಕಾಡು ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ತಂಗಳ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೨೭. ಅಶ್ವಗಂಧದ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧॥ ತೊಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಲೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ೩–೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೨೮. ಅಶ್ವಗಂಧದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಲೆಗೆ ೩೨ ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೮ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ ಬೇಕು, ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಕಷಾಯದ ಅರ್ಧಭಾಗ ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಇದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ೪-೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಒಂದೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೂ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೯೨೯. ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂರಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ತಿಪ್ಪಸತ್ತಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹುದಿನ ಹಳೆಯ ಜ್ವರ (ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರ) ವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೩೦. ಹಸಿಯ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರು ಎಲೆಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಿವಿಚಿ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು ೪–೫ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಭಾದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪಾದ ಸತ್ವವು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೇಲಿರುವ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕು. ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆ, ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. 'ಈ ಅಶ್ವಗಂಧ'ವು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಾತರೋಗ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೪ರಿಂದ ೬ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಸತ್ವವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಈ ಸತ್ವವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೩೧. ಹಸಿಯ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಬೇರು ಎಲೆಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಸದ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨॥ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಶ್ವಾಸ, ವಾಯುವಿಕಾರ, ಅಶಕ್ತತೆ, ವೀರ್ಯದೋಷ, ಬಾಣಂತಿಯ ರೋಗ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೩೨. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ ಹತ್ತು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ಇವೆರಡನ್ನು ೨೦ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ೮೦ ತೊಲ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದಮೇಲೆ ೨೦ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಪ್ರಸೂತ ರೋಗ, ವಾತರೋಗ, ಕಫಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗು ತ್ತವೆ. ಇದು 'ಸೌಭಾಗ್ಯ ಶುಂಠಿ ಪಾಕ'ಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಉಪದ್ರವವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶುಂಠಿ

೯೩೩. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಗೆ ಅನಂತ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರಕ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಹೆಸರುಗಳೇ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಎಂಬುದೊಂದು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

'ಶುಂಠತಿ ಶುಷ್ಯತಿ ಇತಿ ಶುಂಠೀ' ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯದಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಆರ್ದ್ರಕ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ವಾಗಿ ಶುಂಠಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇಕೆ? ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಗಳಾಗಿರುವ ಚೂರ್ಣ, ಕಷಾಯ, ಗುಳಿಗೆ, ಲೇಹ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುತ್ತಿದೆ.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೆಲವು ದುರಾಗ್ರಹಿಗಳಾದ ಜನಗಳು ಇದು ಪರದೇಶದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ವಸ್ತುವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿ ರುವ ಈ ಶುಂಠಿಯು ಪರದೇಶಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಹೋಗಿ 'ಟಿಂಚರ್, ಜಿಂಜರ್, ಎಸೆನ್ಸಿ ಜಿಂಜರ್, ಮುರಬ್ಬಾ' ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕತಕ್ಕ ಈ ಸುಲಭ ಮೂಲಿಕೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶದ ಮರಳಿನ ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಸಮಸ್ತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮದ್ರಾಸ್, ಕೊಚಿನ್, ಟ್ರಾವಂಕೋರ್, ಬಂಗಾಲ, ಪಂಜಾಬ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ ಗೆಣಸುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಇದರ ವ್ಯವಸಾ ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗ್ರಾಮಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ರೈತರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಇದು ರಸ ಮತ್ತು ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಶೀತಲ ಗುಣವುಳ್ಳುದೆಂದು ವಸ್ತುಗುಣ ವಿಮರ್ಶಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯ, ಕಂಠಗಳಿಗೆ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಿತಕರ ಭೇದಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ರುಚಿಕಾರಕ, ವೀರ್ಯಜನಕ, ಪಾಚಕ, ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅರುಚಿ, ಕಫ, ವಾತ, ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ, ಶೂಲೆ, ಕಂಠದ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಜಲೋದರ, ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ 'ವಿಶ್ವಭೇಷಜ' ಎಂಬ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮಾಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಪಾಚಕರಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಹಾರದ ಪರಿಪಾಕವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗದೆ ಭೇದಿಯು ನೀರಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶುಂಠಿಯು ನೀರಿನಂತಹ ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅಲ್ಪವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದರಿಂದ ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬಲವು ಬಂದು ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ವಿಕಾರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ನೆಗಡಿ, ವಾತಾವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಂಡವೃದ್ಧಿ, ಇವುಗಳೂ; ನಿಂಬೆ ರಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವೂ; ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮಲೂ; ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಾವುಗಳು; ನೌಲುಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟಭಸ್ಮ, ತುಲಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಮನವೂ; ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ವಾತಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಆತುರಪಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಫಲವೂ ಆಗಲಾರದು.

ಶುಂಠಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕರಳುಗಳಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉತ್ತೇಜನವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಕರ್ತೃಗಳು ಶುಂಠಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಮತ್ತು ಎಲೋಪೇಥಿ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲೋಪಥಿ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯ ಸಿರಪ್ ಮತ್ತು ಟಿಂಚರ್ ರೂಪವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಯು ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೯೩೪. (೧) ಆರ್ದ್ರಕಾವಲೇಹ:—೮೦ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ೨೦ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಪಾಕ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ದಾಲಚೀನಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಕಾಸ ಅಜೀರ್ಣಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

(೨) ೧೨೦ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ಧನಿಯಾ, ಓಮ, ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಇವುಗಳ ೬.೬ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ತಳವು ಹೊತ್ತದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುವುತ್ತ ಪಾಕವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳದಿರುವುದು, ಕ್ಷಯ ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

(೩) ಶುಂಠಿಯ ರಸ ೮೦ ತೊಲ, ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ ೩೨ ತೊಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೧೬ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ದಾಲಚೀನಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತಾರೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು) ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಮೋಡಿ, ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ೧-೧ ತೊಲದಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ೨೦ ತೊಲ ಜೇನನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅರುಚಿ, ಕ್ಷಯ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತಪಾಂಡು, ಬಾವುಗಳು, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಗುಲ್ಮ, ನೀರುಬಿಲ್ಲೆ, ಶೂಲೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

(೪) ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಒಂದು ಸೇರು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅರುಚಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಉದರವಾತ, ಆಮವೃದ್ಧಿ, ಕಫವೃದ್ಧಿ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಪ್ರಸೂತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೯೩೫. ಆರ್ದ್ರಕ ಖಂಡ :—ಒಂದು ಸೇರು (೮೦ ತೊಲ) ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ೩೨ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಕಚೋರ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨ ತೊಲದವರೆಗೆ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಅರುಚಿ, ಬಾವುಗಳು, ಕ್ಷಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೯೩೬. ಶುಂಠಿಮುರಬ್ಬಾ :—೮೦ ತೊಲ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸೂಜಿಯಂತಿರುವ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೂತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಐದು ತೊಲ ಕುಟ್ಟಿರುವ ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳ ಸಮೇತ ಎರಡು ಸೇರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿಯು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ೫-೬ ಸಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ೨॥ ಪೌಂಡ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದೆಳೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಗಾದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲ ಪನ್ನೀರು ೨ ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯವು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪರದೇಶದಿಂದಾಗಲಿ ಬರುವ ಶುಂಠಿ ಮುರಬ್ಬವು ಕೇವಲ ಸಕ್ಕರೆಪಾಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಕವು ಬಜಾರದ ಪಾಕಕ್ಕಿಂತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಪ್ತ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವು ದೊರೆಯುವುದೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

೯೩೭. ಶುಂಠಿಯ ಸತ್ವ :—ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಬಂದ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತ ಚೆಲ್ಲುತ್ತ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿಳಿಯ ಪದಾರ್ಥವು ತಿಪ್ಪಸತ್ತುವಿನಂತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೮೦ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ೩-೪ ತೊಲ ಸತ್ವವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಸಂಗಡ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ಶೀತಸಂಬಂಧವಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಮೋನಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಂತ್ಯತ ಸಹಾಯಕವಾದ ಈ ಸತ್ವದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೯೩೮. ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ :–ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸೀಳಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಳಗಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶುಂಠಿಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಮಣ್ಣನ್ನು ಅಥವಾ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೆತ್ತಿ ಧಾನ್ಯದ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೯೩೯. ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಟೈ ಫಾ ಯಿ ಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶುಂಠಿ ಮೆಣಸು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಈ ನಾಲ್ಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೂಡಲೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ರೋಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೪೦. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ :—ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಪಾತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಆ ಪಾತಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ೨ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಅತಿಸಾರವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ—ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಇಡುತ್ತ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಬಟ್ಟೆಯು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಶುಂಠಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅರಳೆಲೆ ಅಥವಾ ಇಪ್ಪೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇಂತಹ ಬಹಳ ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

೯೪೧. ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದಾಗ :— ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ಒಂದು ಸೇರು ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೯೪೨. ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಶರೀರವು ತಣ್ಣಗಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೈಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದಾದರೆ ಆಯುಷ್ಯವು ಮುಗಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೪೩. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವಾಗ ಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನರಿತು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೯೪೪. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡದೆ (ಸ್ವರಭಂಗ) ಇರುವಾಗ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ತೂತನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಹಿಂಗನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಶುಂಠಿ ಬೆಂದು ವಾಸನೆಯು ಬಂದನಂತರ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೪೫. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೂದಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೪೭. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋಗ ತಕ್ಕವರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ ಗಳಿಗೆ ೧ ತೊಲ ಶುಂಠಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಯವಕ್ಷಾರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಯಾವ ನೀರಿನ ಬಾಧೆಯೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ತರಾಣಿ
(ಅಪಾಮಾರ್ಗ)

೯೪೭. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದಿಕ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸ ತಕ್ಕ ದಿವ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಅರ್ವಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. "ಅಪಮೃಜ್ಯತೇ ವ್ಯಾಧಿರನೇನ ಇತಿ ಅಪಾಮಾರ್ಗಃ" ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂಷಿತ ಗಳಾಗಿರುವ ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾದ್ದರಿಂದ 'ಅಪಾಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿಯದು—ಒಗರು ಕಾರ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ; ಪಾಚಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಮನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಉದರ ರೋಗ, ನವೆ, ಆಮ (ಅಪಕ್ವ ಆಹಾರದ ಅಂಶ) ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೂಷಿತ ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಬಧಿರತಾ (ಕಿವುಡುತನ) ನಿವಾರಕ, ಮತ್ತು ವಿಷನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪುದು—ಒಗರು ಕಾರ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಫ ವಾತನಾಶಕ, ವಮನಕಾರಿ ಮತ್ತು ವ್ರಣ, ನವೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲದೆ ವಿಷನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಉತ್ತರಾಣಿಯೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಮಾಡಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಜರಿ, ಮುಂತಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಉತ್ತರಾಣಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿ) ಈ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಉತ್ತರಾಣಿಗಿಂತ ಬಿಳಿಯದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಳಿಯ ಉತ್ತರಾಣಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದಕ್ಕೆ (ಶಿರೋವಿರೇಚನ) ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಮೆದಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬಾಧೆ ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯ ಭಾರ, ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು, ಪೀನಸ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಶ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಹಸಿಯ ಬೀಜಗಳ ಸಂಗಡ ಶುಂಠಿ ಮೆಣಸು ಹಿಪ್ಪಲಿ ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಇದರ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಗೋಮೂತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೪೮. ಪ್ರಸವವೇದನೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ—ಭಾನುವಾರದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರವು ಬಂದ ದಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಗುಂಡಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಚೂಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ಅಗೆದು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯು ತಡವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಬೇರನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸುಖಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಸವವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಬೇರನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೆಗೆದುಬಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯವೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುವ ಸಂಭವವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವರು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನ್ಯಥಾ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷನಾಶಕ ಪ್ರಭಾವವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೇಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅವು ಕುಟುಕಿದರೂ ಸಹ ವಿಷವು ಏರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ವೃದ್ಧವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚೇಳು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ವಿಷವು ಏರಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಬಾಧೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಹಸಿಯ ಬೇರಿನ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಸವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ನಾಯಿಯೇ ಆಗಲಿ ಕಡಿದರೆ ಆಗ ಇದರ ಬೇರಿನ ಒಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇಲಿಯ ವಿಷದ ನಿವಾರಣೆಗಾದರೂ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ :—ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಎಲೆ, ಬೇರು, ಬೀಜ, ಕ್ಷಾರ, ಭಸ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ನಿಯಮವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ರಸ ೧ ತೊಲದವರೆಗೆ, ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲುತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ, ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ, ಬೀಜ ೩ ಆಣೆ ತೂಕದಿಂದ ೫ ಆಣೆ ತೂಕದವರಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೫ ತೊಲಗಳಿಂದ ೧೦ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ, ಕ್ಷಾರ ೨ ಗುಂಜಿಗಳಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ, ಭಸ್ಮ (ಗಿಡವನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿ) ೫ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಿಂದ ೨ ಆಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಇದರ ಎಲೆ ಬೇರು ಶಾಖೆ ಈ ಮೂರು ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ೪೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಎಂಟನೆಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಭಾವ :— ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಎಲೆ ಬೀಜ ಬೇರು ಶಾಖೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಗೆ ಎಂಟರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯ್ಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಬೂದಿಯೆಲ್ಲ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ೨–೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಕೆರೆದುಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕ್ಷಾರವು ಶರೀರದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಸೇರಿ ರಕ್ತಪೋಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷಾರವು ಸೌಮ್ಯಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಾಗಿದ್ದರೆ; ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಇದ್ದರೆ; ಇದನ್ನು ಮೂತ್ರ ವಿರೇಚಕಗಳಾದ (ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ಬಾಲಮೆಣಸು ಸೌತೆಬೀಜ ಮೊದಲಾದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಡಿಸುವುದು) ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಗಡ ಸೇರಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಫ ವಿಕಾರ, ಜಲೋದರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಡ್ಡೆ, ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಈ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಮೂರಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಮೂರು ತೊಲ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೧೪೯. ಕೆಮ್ಮಲು ಪುನಃ ಪುನಃ ಬಂದು ಕಫವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ; ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗೋಂದಿನಂತೆ ಆಗಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ನಿಮೋನಿಯಾ ಆಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಮಾರ್ಗ ಕ್ಷಾರ ೪ ಗುಂಜಿ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಕ್ಕರೆ ೪ ಗುಂಜಿ ಇವೆರಡನ್ನು ೨॥ ತೊಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೊಳಗೆ ೭ ಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರತಕ್ಕ ಗಟ್ಟಿ ಯಾದ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ೨–೩ ಗುಂಜಿ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು.

೯೫೦. ಶ್ವಾಸದ ತೀವ್ರವೇಗ ಶಮನಕ್ಕೆ :—ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೀಜ ಸಹಿತವಾದ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಚಿಲಿಮೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಒಣಗಿ ಸಿರುವ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಜತೆಗೆ ಇದರ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಏಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೫೧. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ :—ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಎಲೆ ಬೀಜ ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿರುವ ಗಿಡವನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ೧೦ ತೊಲ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಅಳತೆ ಒಂದು ಸೇರು ರಸ ಮತ್ತು ೪೦ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಪೀನಸ, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಮಿಶ್ರವಾದ ಕೀವು (ಪೂಯರಕ್ತ) ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೫೨. ಕಿವಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ :—ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ತೈಲವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗಡಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೂದಿಯ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಡಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೇ "ಕ್ಷಾರಜಲ." ಅನಂತರ ಈ ನೀರನ್ನೂ ನೀರಿನ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ನೀರೆಲ್ಲ ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ "ಅಪಾಮಾರ್ಗಕ್ಷಾರ ತೈಲ." "ಬೃಹತ್ ಅಪಾಮಾರ್ಗ ಕ್ಷಾರ ತೈಲ"ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷಾರ ಜಲ ತೈಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣದೊಳಕ್ಕೆ ತೈಲದ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರು ಸಹಿತ ಗಿಡವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದಿರುವ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಿವುಡುತನವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಸ್ವಲ್ಪ ಪಟಿಕನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ನೀರನ್ನು ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಿವಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಒರೆಸಿ ೫ ತೊಟ್ಟು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೀವು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೋವಿದ್ದರೆ ೩-೪ ವೀಳೆಯ ಎಲೆ, ಕಾಚು, ಸುಣ್ಣ, ಅಡಿಕೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ (ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುವಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು) ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೨-೩ ಸಲ ಮಾಡಿದನಂತರ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂಧ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಅಪಾ ಮಾರ್ಗ ಕ್ಷಾರ ತೈಲ" ೪-೫ ತೊಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ನೋವು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ನೋವಿದ್ದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗವಾದರೂ (ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯ) ಬೆಂಡಿನಂತಾಗಿ ಅಥವಾ ಮರವಾದಂತಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ ಇದೇ ತೈಲವನ್ನು ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾಮಾರ್ಗ ಕ್ಷಾರವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒದಗದಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತರಾಣಿಯನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಷ್ಟು ಆಡಿನ ಗಂಜಲ ಮತ್ತು ರಸದ ಅರ್ಧಭಾಗ ದಷ್ಟು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೯೫೩. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ :—ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು, ಈ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರತಕ್ಕ ಒಂದು ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಯೋಗ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಆಚಾರ್ಯ ಕವಿರಾಜ ಶ್ರೀ ಹರದಯಾಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿ ಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ತೊಲ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಜಜ್ಜಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾವು ಶೋಧಿಸಿದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಬೇರನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ೧೦ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ನಿಜವಾದ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ಮೊಸರಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇದನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಫ್ಲಾನಲ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟರ ಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ೨-೨ ತೊಟ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂಧತ್ವವಿದ್ದವರು ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ೩-೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ.

೯೫೪. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಹಸಿ ಎಲೆ ೨॥ ತೊಲ, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ೧೦ ತೊಲ ನೊರೆಹಾಲು, ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಪ್ರದರ ಮತ್ತು ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ರಜಸ್ಸು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೫೫. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :—ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಐದು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಜತೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೫೬. ದಂತರೋಗಕ್ಕೆ :—ಇದರ ಬೇರು ಮತ್ತು ಕಾಚು ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಸಡಿನಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೀವು, ದುರ್ಗಂಧ, ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಉತ್ತಮವಾದ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಆ ಹಿಂದಿನವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಪ್ಪಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನವೀನ ವಾತಾವರಣದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದ ಅನೇಕ ಜನಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನಿಂದ ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ೧೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕೆಲವು ಸಾಧುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೯೫೭. ಕಾಮಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನಕ್ಕೆ :—ಉತ್ತಮವಾದ ಇಂಗಳೀಕ ವನ್ನು ತಂದು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ೧೦ ತೊಲ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಬಾಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಕುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಹಾಸಿ ೨ ತೊಲ ಇಂಗಳೀಕದ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಆ ಬಿಲ್ಲೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ೧೦ ತೊಲ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಬಾಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಕುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಹಾಸಿ ೨ ತೊಲ ಇಂಗಳೀಕದ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಆ ಬಿಲ್ಲೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ೧೦ ತೊಲ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಕೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಂದಿ ಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯ ಕವಚವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ೧೫ ಸೇರು ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪುಟವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಇಂಗಳೀಕವನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೀಸೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೧ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧತೊಲದವರೆಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ವಂಗಭಸ್ಮದೊಡನೆ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುತ್ತುಗ

(ಪಲಾಶ)

೯೫೮. ಈ ಮರವು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಚಯವು ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ನಾನಾವಿಧ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ಎಲೆಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಉರಿಸುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಾಗಿಯೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಗರು, ಕಾರ, ಕಹಿ ಈ ಮೂರು ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮತ್ತು ಉದರಕೃಮಿನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುರಿದಿರುವ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕುಷ್ಠ, ದಾಹ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಮುತ್ತುಗದ ಬೇರು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗೋಂದು ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬರುವ ರೋಗ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಬೆವರು ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಹಾವಿನ ವಿಷದ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನೂ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷವನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೫೫. ಷಂಡತನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಒಳಗಿರುವ ಪೊಪ್ಪನ್ನು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಅದರ ತಳದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಒಂದು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಗಡಿಗೆಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯ ಕವಚವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಣಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಆ ತೂತಿರುವ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಬೆರಣಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು ಇದು 'ಪಾತಾಳ ಯಂತ್ರ' ಬೆಂಕಿಯು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆ, ಅಥವಾ ಲೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇದು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮೊದಲಾದ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

೯೬೦. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು, ಕಕ್ಕೆಬಂಕೆ, ಅಜಮೋದ, ಕಬೀಲಾ, (ಕಪಿಲೆಹಿಟ್ಟು) ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಅವರೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

೯೬೧. ಮುತ್ತುಗದಬೀಜ, ಕಬೀಲಾ, (ಕಪಿಲೆಹಿಟ್ಟು) ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಕರೆಜೀರಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ಅರಳೆಯ ಕಾಯಿ, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧತೊಲದಂತೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಕ್ಕೆ ೨-೩ ಭೇದಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

೯೬೨. ಹಾವಿನ ವಿಷದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುತ್ತುಗವು ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಮುತ್ತುಗದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ಹಸಿಯಾದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಆ ರಸವನ್ನು ವಿಷದ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಬೇದಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಷವು ಮಾತ್ರ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೯೬೩. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೂ ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ನಾರುಹುಣ್ಣಿ ಗಂತೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ—ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ ವಿಷಮುಷ್ಟಿ (ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಿಷದ ಬೀಜ. ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕು.) ರಸಕರ್ಪೂರ, ಆರತಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಈ ಪದಾರ್ಥ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅರಳೆಲೆಗೆ ಅದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೊದಲು ಸವರಿರಬೇಕು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ವಿಷಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೯೬೪. ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೯೬೫. ಮುತ್ತುಗದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹೊಕ್ಕಳದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಸರಳವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

೯೬೬. ಮುತ್ತುಗದ ಬಂಕೆ ೫ ಗುಂಜಿ, ದಾಲಚೀನಿ ಮತ್ತು ಜಾಕಾಯಿಯ ೪ ಆಣೆಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗಸಗಸೆಯ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯೬೭. ಒಂದು ತೊಲ ಮುತ್ತುಗದ ಹೂವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯೬೮. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನವೆ, ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೬೯. ಇದರ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

೯೭೦. ಮುತ್ತುಗದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೯೭೧. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಾತಾಳ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧತೊಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ.

೯೭೨. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ ನೆನೆಸಿ, ನೆನೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿ (ಭಾವನೆ) ಅನಂತರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಂತಹ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಜರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ದೆಹಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಕವಿರಾಜ ಪಂ. ನಾನಕಚಂದ್ರವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀ. ಬಿ. ೪, ರಾಣಾಪ್ರತಾಪಬಾಗ್ ದೆಹಲಿ-೭ ಇವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಏಲಕ್ಕಿ

೯೭೩. ಏಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದು ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಎರಡು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಏಲಕ್ಕಿಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನಾವಿಧ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಜಾತಿಯ ಏಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವು ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರಮ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಪ್ರಚಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಪರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಟಿಂಚರ್, ಎಸೆನ್ಸ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿಯು ನೀರು ಮತ್ತು ನೆಲದ ಗುಣಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಚಯವು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜನಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ವರ್ಣನೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೇರದಿರುವ ಔಷಧವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.

ಇದು ರಸದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವಾಗಿರುವುಲ್ಲದೆ, ವಮನ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ (ಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು) ಶ್ವಾಸ, ಕಾಸ, ಕ್ಷಯ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶೂಲ, ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗ, ವಿಷವಿಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯಕಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಕೀವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳ ಕಾಲು ತೊಲಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಮೋಡಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯದ ಬಾಧೆ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಶರಬತ್ತಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಿದರೆ ತಲೆ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಬೀಜಗಳು ವಿಷವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುವಾದುರಿಂದ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದವಿರುವ ಕಡೆ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾವ ವಿಷಧ ಸಂಪರ್ಕವು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಲಕ್ಕಿಯ ತೈಲವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದಾಣೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೯೭೪. ಏಲಾದಿಚೂರ್ಣ :—ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ, ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ರಕ್ತಚಂದನ, ಧನಿಯಾ, ಖರ್ಜೂರ, ದಾಲಚೀನಿ, ಅತಿಮಧುರ, ಬಾಳದಬೇರು (ಲಾವಂಚ) ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳದ್ದು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಪ್ರಮೇಹ ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೭೫. ಏಲಾದಿ ಗುಟಿಕಾ :—ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ದಾಲಚೀನಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಸಣ್ಣಹಿಪ್ಪಲಿ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಎಂಟೆಂಟು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಮೂರ್ಛೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೭೬. ಏಲಾದಿ ಲೇಹ್ಯ :—ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜ, ೨ಭಾಗ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಪದ್ಮಕಾಷ್ಠ, ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಖರ್ಜೂರ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಲೇಹ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಲಿನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಜ್ವರ, ಮೂರ್ಛೆ, ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ, ಸಾಧಾರಣ ವಾಂತಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೯೭೭. ಏಲಾದಿ ಮೋದಕ :—ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಅರಿಶಿನ, ಮರದ ಅರಿಶಿನ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಎಳ್ಳು, ಜವೆ, ನೆಲಗುಂಬಳ, ನೆಗ್ಗಿಲು, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶತಾವರಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು, ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪರಾತಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಪಾಕವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಗುಣವೂ ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

೯೭೮. ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟಿಗೆ:—ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಿಟ್ಟುಳಕ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಮೂತ್ರಶಿಲಾಜಿತ್ತನ್ನು ಕೂಡಿಸಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಮೂರು ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಮೂರು ತೊಲ ಬಿದುರುಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇವೆರಡನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ೧೪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾದ ಏಲಕ್ಕಿ ೫, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಬೀಜ ೨೧, ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧ ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧ ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ವಿಧ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೯೭೯. ಕಾಲರಾರೋಗಕ್ಕೆ :—೪ ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗೆ ೨-೨ ತೊಲದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಮೂತ್ರವು ಬಂದಾಗುವುದು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೯೮೦. ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷಕ್ಕೆ :—ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ೫ ತೊಲ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿದರುಪ್ಪು ೫ ತೊಲ, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಬಾದಾಮಿ ೫ ತೊಲ, ಪಿಸ್ತಾ ೫ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎರಡು ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಾಗ ೬೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ತಳಹೊತ್ತದಂತೆ ನೋಡುತ್ತ ಸರಿಯಾದ ಪಾಕವು ಬಂದು ಹಲುವಾ ಆದಂತೆ ಆದನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ವರ್ಕು ಒಂದು ನೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೯೮೧. ಧಾತುವೃದ್ಧಿಗೆ :—ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜ ೨ ಆಣೆ ತೂಕ, ಜಾಪತ್ರೆ ೧ ಆಣೆ ತೂಕ, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ೫ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ೧ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಬೆಳ್ಳಿಯ ವರ್ಕನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ದಿನದ ಔಷಧ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಹೀಗೆ ೨೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬೮೨. ಸ್ವಪ್ನದೋಷಕ್ಕೆ:—ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮೂರು ತೊಲ ಇಸಬು ಗೋಲಿನ ಮೇಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟು (ಇದು ಗಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ಮೂರು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೯೮೩. ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ :—ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ಲಾವಂಚ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಗಂಟುಪರಂಗಿ, ತುಲಸಿ, ಅಗರು, ಚಂದನ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಮೂರಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಉಲ್ಬಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೯೮೪. ಪ್ರಮೇಹ, ಪುರುಷತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ :—ಏಲಕ್ಕಿ, ಶಿಲಾಜಿತು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹಿಟ್ಟ್ಳಳಕ (ಪಾಷಾಣಭೇದ) ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸಮಭಾಗ ದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದು ಹಾರೀತ ಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಯೋಗ)

೯೮೫. ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ :—ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಸನಾದಕೋಷ್ಠ ಮರದರಶಿನ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ರಸವತ್ತು, ಅಳಲೆಯಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕುಷ್ಠವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾವಂಚಿಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ತೊನ್ನಿಗೂ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಫಿಗೆ ಬದಲು ಸೊಗದೇ ಬೇರಿನ ಕಾಫಿಯನ್ನೇ ಕುಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೮೬. ಚೇಳುಕಡಿತಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ಚೇಳು ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರ ಕಿವಿಗೆ ಗಾಳಿಯು ಸೇರುವಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊದಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದರ ತೈಲವನ್ನು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೮೭. ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿ :—ಇದು ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು, ರುಚಿಕಾರಕ ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು ವಾತ, ಕಫ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ವಮನ, ಕಾಸ, ಶ್ವಾಸ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದಕಲ್ಲು, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಶಿರೋರೋಗ, ಮುಖರೋಗ, ನವೆ, ವ್ರಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿ, ಕಂಠ, ತಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಫೇದ್‌ಮುಸಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಇದರ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪುರುಷತ್ವವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವದ ಬಂಕೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಿಯ ಉಪ್ಪಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ಜತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡಿನ ರೋಗವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂಪಿನ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೮೮. ಬೃಹದೇಲಾದ್ಯರಿಷ್ಟ :—ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡೂವರೆ ಪೌಂಡ್, ಆಡುಸೋಗೆಯ ತೊಗಟೆ ೮೦ ತೊಲ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅರಗಿನ ಚಕ್ಕೆ, ಅರಶಿನ, ಮರದರಿಶಿನ, ರಾಷ್ಮೆ, ಲಾವಂಚ, ಅತಿಮಧುರ, ತೊರೆಮತ್ತಿಮರದ ತೊಗಟೆ, ಚಿರಾಯತ, ಬೇವಿನ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಕೋಷ್ಮ, ಸೌಂಪು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ೪೦-೪೦ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಟ್ಟಿ ೨ ಮಣ ೨೪ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಏಂಟನೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಭದ್ರವಾಗಿರತಕ್ಕ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೧೫ ಸೇರು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಆರೆಹೂವು ೧೦ ತೊಲ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಸೊಗದೇ ಬೇರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ೪-೪ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗುಡಾಣದ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ವನ್ನಿಟ್ಟು ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಂದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨॥ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಭಗಂದರ, ಅಸಾಧ್ಯ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಾಸ, ಮೇಹಸಂಬಂಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬೇಕಾದವರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಭಾಗ, ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೯೮೯. ಏಲಕ್ಕಿಯ ಅರ್ಕ :—ನೂರು ತೊಲ ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ೬ ಮಣ ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಮರುದಿನ ಭಟ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ೨೫ ಸೇರು ಅರ್ಕ ವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಓಮ್‌ವಾಟರ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಭಟ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅರ್ಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗದ ಬಲ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ೧ ಔನ್ಸಿನಿಂದ ೨ ಔನ್ಸುಗಳವರೆಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಇದನ್ನು ಅನುಪಾನವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಕೇವಲ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿ, ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿಯಿಂದಲೂ ಅರ್ಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೨೫ ಸೇರು ಅರ್ಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ೧೨ ಸೇರು ಮಾತ್ರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅದೇ ಅರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಹಾಕಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಮರುದಿನ ಭಟ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಕವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ವೇಗವುಳ್ಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ೩ ತೊಲ. ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಅರ್ಕದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

೯೯೦. ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಗೆ :—ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾದ ಹತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೯೧. ಯಕೃತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ :— ಈ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಲು ತೊಲ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸಿಕಂಜಿ ಶರಬತ್ತಿನೊಡನೆ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯೯೨. ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಸಕಲ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ:—ಈ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಬೀಜ ೨ ಭಾಗ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ಮರದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಕೊಮ್ಮೆಯಬೇರು ೧–೧ ಭಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲುಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ಆರಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೯೩. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದರೆ :—ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಸಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸು

೯೯೪. ಮೆಣಸನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಸಾಲೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಣಸನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಮೆಣಸು ಪರಿಪಾಕವಾದಾಗ ಮಧುರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಕಫ-ವಾತ-ಶ್ವಾಸ-ಕೃಮಿ-ಕಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೯೯೫. ಶ್ವಾಸರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಫವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಮ್ಮುವುದಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಯ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೨-೩ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಫವು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೯೬. ದೀರ್ಘರೋಗದಿಂದ ನರಳಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿರುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಕುರೂಪಿಗಳಾಗತಕ್ಕ ಸಂದೇಹವು ಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವು ಬಂದಾಗ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೂದಲು ದುರಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೯೯೭. ಮೆಣಸನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಚೇತರಿಸುತ್ತದೆ.

೯೯೮. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಡಿಮೆ ಅಥವಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿರುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮೆಣಸನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಅವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೯೯೯. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಆ ಭಾಗದಿಂದ ನೀರು ಸೋರಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦೦. ಮೆಣಸಿನ ಸಂಗಡ ಬಾಲಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ-೨-೨ ಆಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಮೂತ್ರದ ಸಂಗಡ ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಫಿರಂಗ (ಗನೇರಿಯ) ರೋಗ, ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦೧. ಮೆಣಸನ್ನು ಮೊಸರಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಧತ್ವವು ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦೨. ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦೩. ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾತ,ಪಿತ್ತ,ಜ್ವರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦೪. ಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಅರೋಚಕ ಇವುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦೫. ಮೆಣಸು, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಿರುವ ಹಿಂಗು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦೬. ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಗೋರೋಚನ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಭೂತಬಾಧೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦೭. ಎರಡು ತೊಲ ಮೆಣಸು, ಒಂದು ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಒಂದು ತೊಲ ಯವಕ್ಷಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಂಟು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦೮. ತಾಲೀಸ್ ಪತ್ರೆ ಐದು ಭಾಗ, ಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ, ಶುಂಠಿ ಮೂರು ಭಾಗ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ, ಬಿದರುಪ್ಪು ಒಂದು ಭಾಗ, ದಾಲಚೀನಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಹದಿನಾರು ಭಾಗ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು, ದಮ್ಮು, ಅರುಚಿ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ಪಾಂಡು, ಪ್ಲೀಹದ ವಿಕಾರ (ಲೀವರ್) ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಶೋಭೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಶೂಲ ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೦೯. ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಂದಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಓಮ, ಒಂದು ತೊಲ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರಿಕೆ

(ದೂರ್ವಾ)

೧೦೧೦. ಗರಿಕೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಪ್ರದೇಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದರೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದಂತಿದ್ದರೂ ಮಳೆಯು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಅಮರೀ, ಅಮೃತಾ, ಅನಂತಾ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಹುವೀರ್ಯಾ, ಭೂತಹಂತ್ರೀ, ದೂರ್ವಾ, ಗೌರೀ, ಜಯಾ, ಮಹೌಷಧಿ, ಮಂಗಲಾ, ಸಹಸ್ರಪರ್ವಾ ಎಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಕೇವಲ ಪಶುಗಳಿಗೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗರಿಕೆಯು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗರಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಸ್ತುವೆಂದು ತಿಳಿದು ಜನಗಳು ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯೆಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿ ಬಹಳ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದುದನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಇದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನಾದರಣೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲು ವಿಘ್ನೇಶ್ವರನ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಇದು ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಎಂದಿಗೂ ನಷ್ಟವಾಗುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಇದು ಚಿರಂಜೀವಿಯಾದ ಮಹೋನ್ನತ ವನೌಷಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಗರಿಕೆಯು ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. "ನೀಲದೂರ್ವಾ, ಶ್ವೇತದೂರ್ವಾ, ಗಂಡದೂರ್ವಾ" ಎಂದು ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಮೂರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರಿಕೆಯು, ಮಧುರ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಸಂಜೀವನ, ರಕ್ತಶೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ವಮನ, ಕಫವಿಕಾರ, ರಕ್ತರೋಗ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, (ತೃಷಾ) ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಗರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗರಿಕೆಯು ಲೋಹಧಾತುವನ್ನು ಕರಗಿಸತಕ್ಕ ವಿಶೇಷ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೆಂದು ನಿಘಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೧೧. ಗರಿಕೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ :—ಈ ಕಷಾಯವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದೂ (ಮೂತ್ರಲ) ಸರಳವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವನ್ನು ಹೊರಡಿಸತಕ್ಕುದೂ, ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಾವು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಆಗಿರತಕ್ಕ ವ್ರಣ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಗರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦೧೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಹು ಬೇಗ ನೀರು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೧೩. ಗಾಯಗಳಿಗೆ :—ಬೇರು ಸಹಿತವಾದ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦೧೪. ಆಮಾತಿಸಾರಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಪು ಕಾಳುಗಳೊಡನೆ ಕುದಿಸಿ ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮು ಬೀಳು ತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೧೫. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯ ಶಮನಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರ ರಸ ವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೧೧೬. ಜಲೋದರಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಸಂಗಡ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಜಲೋದರ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಶೋಥವು (ಶೋಭೆ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೧೭. ನೇತ್ರರೋಗಕ್ಕೆ :—ಹಸರು ಗರಿಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವ ಕೀಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನೋವೂ ಸಹ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೧೮. ರಕ್ತಪ್ರದರಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಚಂದನ (ಶ್ರೀಗಂಧ)ದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಪ್ರದರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೧೯. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ :—ಗರಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೨೦. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಅತಿಬಜೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕುಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಡುವಿನ ಜ್ವರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೨೧. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ :—ಗರಿಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

೧೦೨೨. ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ :—ಉಪದಂಶ (ದುಷ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವ್ರಣ) ಬಂದಿರುವಾಗ ಎರಡನೆಯ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಚಟ್ಟಿಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗರಿಕೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೨೩. ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :—ಬೇರು ಸಹಿತವಾದ ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತವು ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೨೪. ಮೂತ್ರದ ಉರಿಗೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೨೫. ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ :—ಒಂದು ತೊಲ ಗರಿಕೆಯ ಬೇರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೨೬. ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರತಕ್ಕ ಗರಿಕೆಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ದಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮುಂಗೈಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ವರಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೨೭. ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ :—ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ಅಳತೆ ೧ ಪಾವು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಇಸಬು ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಅರಶಿನದ ಸಂಗಡ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೨೮. ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ:—ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುತ್ತಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ಭಸ್ಮ ಒಂದು ಗುಂಜಿ, ಸ್ವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ೧ ಗುಂಜಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಗರಿಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸು ಮಿತಿಮೀರಿ ಪ.. [illegible]ಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಈ ಗರಿಕೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦೨೯. ದೂರ್ವಾದ್ಯ ತೈಲ:—ಬೇರುಸಹಿತವಾದ ಗರಿಕೆಯ ರಸ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಳತೆ ೧ ಪಾವು, ಕಪಿಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮರ ದರಶಿನ ೨||—೨|| ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಗರಿಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿಯೇ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಸ ಎಣ್ಣೆ ಚಟ್ಣಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೊಗಟೆಮರ

೧೦೩೦. ಈ ಮರವನ್ನು ಅಂಟವಾಳದ ಮರವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮರವು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಚಯವು ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನಗರವಾಸಿಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲರು. ಇದರ ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗತಕ್ಕ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷ ಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಷ್ಟಾರ್ತವ (ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿರುವುದು) ವನ್ನು ನಷ್ಟಮಾಡತಕ್ಕುದೂ, ವಿಷವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡ ತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅರೆತಲೆಯ ನೋವು, ಮೂರ್ಛೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಸಾಧುಗಳು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೦೩೧. ಹಾವು ಕಡಿದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಫೀಮು, ಶಂಖಪಾಷಾಣ, ಮೈಲುತುತ್ತ, ಅರಿದಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ೩ ಕೂಗಟೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಬುರುಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುರುಗನ್ನು ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಉಳಿದ ಬುರುಗನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಷವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏರಿದ್ದರೆ; ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುರುಗನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಚೇಳು, ಜರಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷನಿವಾರಣೆಗೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂಗಟೆಕಾಯಿಯ ಬುರುಗನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತು ವಿಷವು ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಡೆದಿರುವ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಹೊಸ ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩೨. ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ :—ಮೂರು ತೊಲ ಕೂಗಟೆ ಕಾಯಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕೆರೆದು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಐದೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸಂಗಡ ನುಂಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಚೇಳು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಲಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದಿದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩೩. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತ ವಾಯುವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗಿದಾಗ ಈ ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿಗಳ ಬುರುಗನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩೪. ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೆ :—ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೆಣಸಿ ನೊಡನೆ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೇಯ್ದು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತೊಟ್ಟು ಔಷಧ ವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಕೊಳೆ ತಂತಿರುವ ಸಿಂಬಳವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ತಲೆನೋವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗು ತ್ತದೆ.

೧೦೩೫. ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ :—ಒಂದು ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಿಡಬಹುದು.

೧೦೩೬. ನಷ್ಟಾರ್ತವಕ್ಕೆ :—ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜದೊಳಗಿರುವ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗೋಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಂತಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗು ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಸವವು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾ ಶಯದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬುರುಗಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನದ್ದಿ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿಟ್ಟರೂ ಹೆರಿಗೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೧೦೩೭. ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯಕ್ಕೆ :—ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ೪ ಗುಂಜಿಗಳಿಂದ ೮ ಗುಂಜಿಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತು ನಶ್ಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಂಜನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೇ ಕಾಯಿಗಳ ಭಾಗವಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದಷ್ಟು ಕೂಗಟಿ ಕಾಯಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸದ ಲೇಪನದಿಂದ ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬು

೧೦೩೮. ಭಾರತ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಬ್ಬಿನ ವ್ಯವಸಾಯವು ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂಡಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ವ್ಯವಸಾಯವು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ "ಇಕ್ಷು" ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯವಿರುತ್ತದೆ. 'ಇಷುಇಚ್ಛಾಯಾಂ' ಎಂಬ ಮೂಲಧಾತುವಿನ ಆಧಾರದಿಂದ "ಇಷ್ಯತೇ ಅಸೌ ಮಾಧುರ್ಯಾತ್" ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಧುರ್ಯ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ ಸರ್ವರಿಂದಲೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು 'ಇಕ್ಷು' ಶಬ್ದವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು ೧೨ ವಿಧವಾಗಿ ನಿಘಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಭೇದಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ಆದಕಾರಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳಿಯದು, ಕರಿಯದು, ಕೆಂಪದು ಎಂದು ಮೂರು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಅಲ್ಪ ವ್ಯಯದಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾದ ಲಾಭ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಜನಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ದೇಶದ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ವಿಧ ಕಬ್ಬುಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ರಕ್ತದೊಷನಾಶಕ, ತ್ರಿದೋಷಶಾಮಕ, ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ, ಶ್ರಮನಾಶಕ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರನಾಶಕ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಗಳು ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೇ ತಿಂದು ಹೀರಿದ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಮಧುರ, ಶೀತಲ, ರಕ್ತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ವಾಜೀಕರಣ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ, ಮೇದೋವೃದ್ಧಿ ನಿವಾರಕ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂದಿರುವ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಹೀರುವ ರಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದವರು ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಇಂತಹುದನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳೆಯ ಕಬ್ಬು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮೇಹರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಬಲಿತಿರುವ ಕಬ್ಬು ವಾತಪಿತ್ತ ನಾಶವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಲಿತಿರುವ ಕಬ್ಬು ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಬಲ ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಬ್ಬನ್ನು ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕಬ್ಬನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿನ ರಸ:—ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರನಿವಾರಕ, ವಾತ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಆಯಾಸವನ್ನು ಬೇಗ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಉಷ್ಣ ಗುಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮೈಯ್ಯ ಉರಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಎಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾದ ಕಬ್ಬನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗಾಣವಾಡಿಸಿದರೆ ಆಗ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದ ರಸವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶುದ್ಧವಾದ ರಸವೇ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಂಗಳಾಗಿರುವ ರಸ:—ಇದು ಹುಳಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾಡಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಶರೀರವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಕಫ ಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಸಿರುವ ರಸ :—ಇದು ಬಹಳ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦೩೯. ಶುದ್ಧವಾದ ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೦. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದಾಹವು ಅಡಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೧. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸವನ್ನೂ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೨. ಐದು ಸೇರು ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರತಕ್ಕ ಒಂದು ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಂಟು ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವ ರಿಗೆ ಒಂದು ತೊಲ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆಮಾಡಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೩. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕುದಿಯು ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂಟು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಅರೋಚಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

೧೦೪೪. ಕಬ್ಬಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಆ ಕಬ್ಬನ್ನು ತಿಂದು ರಸವನ್ನು ಹೀರಿದರೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೫. ಮೂತ್ರವು ಹೊರಡುವಾಗ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ ಬರಿಯ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನೇ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿರುವ ರಸವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಬ್ಬಿನ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿನ ಬೇರು ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛನಾಶಕ, ಬಸ್ತಿಶೋಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಸ್ತಿ ಶೋಧನೆಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಹಸಿಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಇದೇ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೦೪೬. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ಕಬ್ಬಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಳತೆ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಯೋಗ ಪರಿಕ್ಷೀಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೦೪೭. ಇಕ್ಷುರಸಾಸವ :—ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಅರ್ಧ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದುಭಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹೊಸದಾಗಿರುವ ರಸ ೧೨ ಭಾಗ, ಬೆಲ್ಲ ೧ ಭಾಗ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೨ ಭಾಗ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಖಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿ ಸುತ್ತ ಉಳಿದುದನ್ನು ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡುತ್ತಿರ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೧ ತೊಲದಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ (ಮೇದೋರೋಗ), ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಡಬಿನಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದು ಮೈಯ್ಯೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಆಸವಕ್ಕೆ ಮೂರು ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಡಬಿನ ವೇಗವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನವೆಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸಿಡಬು ಎದ್ದಿರುವಾಗ ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನೂ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೇವಲ ದೇವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹರಕೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಿಡಬಿಗೂ ಆ ದೇವಿಯ ವರಪ್ರಸಾದ ರೂಪವಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಔಷಧಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇವಿಯ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪೂ ಸಹ ಸಿದ್ಧೌಷಧವೇ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಆಸವವನ್ನು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಬಂದು ಕಫವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರು ವಾಗ ಎದೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಲಾಭವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ಬಂದಿರುವಾಗ ಇದರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಈ ಆಸವವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ ಜಂತುಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೪೪. ಹಾವಿನ ವಿಷನಿವಾರಣೆಗೆ:—ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಆಸವವನ್ನು ೨-೨ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕೈದುಸಲ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಿಷದ ವೇಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಈ ಆಸವದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಕಬ್ಬಿನ ಸುಗ್ಗಿ ಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಲೋಕೋಪಕಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಾದರೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿ ಪುಣ್ಯಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೧೧೪೯. ಬೆಲ್ಲ:—ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶುಭಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಲ್ಲವು ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬೆಲ್ಲದ ದರ್ಶನವಾದರೆ ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಬಹು ಕಾಲ ದಿಂದಲೂ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ಲೋಕಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಧಿಯನ್ನನು ಸರಿಸಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ವರ್ಣ ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇದೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇತರ ವಿಧವಾದ ಯಾವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ರಸಾಯನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲವು ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ, ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಅಶಕ್ತರಾದವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲವು ಕಫ, ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ರಿಮಿ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡು ವುದಲ್ಲದೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸವ, ಅರಿಷ್ಟ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬೆಲ್ಲವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲದ ಗುಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೫೦. ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಹೊಸದಾಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಸಿಂಬಳವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಗಡಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೫೧. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿಗಳ ಚೂರ್ಣದ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ದಾಹ, ಶೂಲೆ, ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೫೨. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಣಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳಿನ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಾತಿಸಾರ, ಆಮಶೂಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೫೩. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟು ಖಾಲಿ ಯಾದಮೇಲೆ ಆ ಚೀಲವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುವ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅತಿಸ್ರಾವವು ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೫೪. ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ತೊಲ, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅರ್ಧ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ತಲೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ತಲೆ ನೋವುಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೫೫. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಯನ್ನು ಅರೆದು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ತಲೆನೋವುಗಳೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೧೦೫೬. ಮುಳ್ಳು ಕಲ್ಲು ಗಾಜು ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೂ ಕಾಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವುದು ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

೧೦೫೭. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ೨೫ ಸಲ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ದಾಹವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರದ ತಾಪವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೫೮. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಕಾಬೂಲ್ ದೇಶದ ಸಣ್ಣ ಅರಳೆಕಾಯಿ ಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೫೯. ತಾರೇ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೭೦. ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣವು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ಲೀಹದ ವಿಕಾರವೂ ದೂರ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರು ತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲವು ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವು ದೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡತಕ್ಕ ಅವಗುಣವು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷವು ಕಳೆದಮೇಲೆ ಅಂತಹ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅವಗುಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಎಲ್ಲಾ ನಿಘಂಟುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನೂ ಕೊಡತಕ್ಕುದೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ :—ಬೆಲ್ಲದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗತಕ್ಕ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಸವ, ಅರಿಷ್ಟ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಇತರ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಸವು ಕುದಿಯುತ್ತಿರು ವಾಗ ಬರುವ ನೊರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಿಕ್ಕುವುದು ದುರ್ಲಭ ಆದಕಾರಣ ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಯುಳ್ಳವರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಗ್ರಾಮವಾಸಿ ಗಳಂತೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಹ ಪಟ್ಟಣ ವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಾನಾ ರೂಪಗಳಿಂದ ಈಗಿನ ನವೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದಿರುವ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲವೇ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಬೆಲ್ಲವು ತನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅನಂತಾನಂತ ಮಂಗಳ ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

೧೦೬೧. ಒಂದು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿರುವ ४–೫ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ೨–೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿತೇಗು ಬಂದು ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವುದು) ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೬೨. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕುರುವಾಗಲಿ ಬಾವಾಗಲಿ ಗಂಟಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಗಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳು ಬೇಗ ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೧೦೬೩. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ :—ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯವು ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೮ ತೊಲ, ಬೆಳಗಾರ (ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವಲು ಮಾಡಿರುವುದು) ೭ ಆಣೆ ತೂಕ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಲದಂತೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ನೊರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ ಮತ್ತು ದಾಹಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಲು ಅನ್ನ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸೌಮ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ.

೧೦೬೪. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಉಗಳಿನ ಸಂಗಡ ರಕ್ತವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಉರಃಕ್ಷತ) ೨೦೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಳತೆ ಒಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೇರು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾಕವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂದದ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಚೂರ್ಣ, ಅತಿಮಧುರ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶ್ರುಂಗಿ, ಶತಾವರಿ, ತಾವರೆಗಡ್ಡೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ ಚೂರ್ಣ, ನಿಜವಾದ ಬಿದುರುಪ್ಪು ೮ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪರಾತಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಆರಿದಮೇಲೆ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲ ದವರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆಯ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಮ್ಮಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೬೫. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಈ ಮಧುರತ್ರಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಮನ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಿಷವಿಕಾರಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೬೬. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಚೂರನ್ನು ಕಾಚಿನ ಚೂರಿನೊಡನೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಆಗಿರುವ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೬೭. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಭೂಪಾಳ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಬ್ಬಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಭಯಂಕರ ವಿಷದ ನಾಗರಹಾವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕಬ್ಬಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಬ್ಬಿಗೆ "ಸರ್ಪೇಕ್ಷು" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದಂತೆ. ಇದರ ರಸವು ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮಾ (ಕ್ಷಯ T.B.) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ರಸವನ್ನು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಷಯದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸೊಗದೆಬೇರು

(ಸಾರಿವಾ)

೧೧೬೮. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸಾಮೂಲ (Sarsal Radix) ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ತ ಶೋಧಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ಟಿಂಚರ್, ಪೌಡರ್, ಸಿರಪ್, ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಂತರಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳು ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಾರ್ಸಾ ಪರೇಲಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತರ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಂಬಾಯಿ, ಕಾಠಿಯವಾಡ ಮತ್ತು ಟ್ರಾವಂಕೋರ್, ಸಿಲೋನ್, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮರಳು ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬೆಟ್ಟದ ಪ್ರದೇಶದ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಪರಿಚಯವು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಿಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಪಟ್ಟಣವಾಸಿಗಳಂತೂ ಸೊಗದೆಬೇರು ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪದೆಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರದೇಶದಿಂದ ಬರುವ 'ಸಾರ್ಸಾಪರಿಲಾ' ಔಷಧವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇದು ಯಾವ ಮೂಲಿಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧವಾಗಿರತಕ್ಕ ಔಷಧವು ಸಿಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಉಪಯೋಗ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಾಗಲಿ, ಸಹನೆಯಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳತಕ್ಕವರಿಲ್ಲ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದೇ ಏಕೆ? ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಸುಲಭ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮರೆತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನಗಳು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರಯೋಗವು ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪರಿಚಯವು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದ್ದಿತು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತಂತಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕೆಂಪದು ಬಿಳಿಯದು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವೆರಡೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಶೀತಲ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೂ ಮಧುರ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ಯುಕ್ತ, ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ, ಸ್ವರಶೋಧಕ, ಸ್ತನ್ಯಶೋಧಕ, ದಾಹಶಾಂತಿಕಾರಕ, ಬಲವರ್ಧಕ, ಶೋಥ (ಭಾವು) ನಾಶಕ, ತ್ರಿದೋಷ ಶಾಮಕ ಎಂಬ ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಕುಷ್ಠ, ನವೆ, ಜ್ವರ, ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಶ್ವಾಸ, ಕಾಸ, ಅರುಚಿ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದಾಹ, ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮದ ರೋಗ, ಮೇಹರೋಗದ ವಿಕಾರಗಳು, ವಿಷವಿಕಾರ, ಪಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡತಕ್ಕ ಅದ್ಭುತಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗತಕ್ಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳು :- ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ನಾಡಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚರ್ಮವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿಂದಲೇ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಧಕ ರಸಾಯನ ದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾನಾವಿಧ ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಉಪದಂಶ ರೋಗದ (ಗನೇರಿಯಾ, ಟಾಕಿ, ಪರಮಾ ಮುಂತಾದ ಮೇಹ ರೋಗಗಳು) ನಾನಾ ವಿಧವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಬಾಲಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಮಂಜಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಮರದರಶಿನ, ಬಾಲಮೆಣಸು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಶೋಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ; ಶುದ್ಧರಕ್ತದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮೇಹದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆ. ದಾಹಶಾಂತಿ ಪಿತ್ತಶಾಂತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಮೂಲಪ್ರಾಯವಾಗಿರು ವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ 'ಸಾರಿವಾದಿ' ಗಣದಲ್ಲಿ 'ಸಾರಿವಾ' ಎಂಬ ಮೂಲಿಕೆಯು ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರದರರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಅದ್ವಿತೀಯ ವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವಧಿಯು ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹೆರಿಗೆ, ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದು, ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕುರು, ನಾನಾವಿಧ ಗಂದೆಗಳು, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾದಾಗ ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ರಾಶ್ಮಿ, ಕಮಲದ ದಂಟು, ಅತಿಮಧುರ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿಯ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಸವಕಾಲದವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ೨-೨ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬರದೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುವೂ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೊಗಡೆ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಕೂಡಿಸಿ; ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆಯೊಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಂದವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ; ಆದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರುವಂತೆ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಆ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊಸರು ಮಾಡಿ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಭೇದಿಕಾರಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವೆಂತಲೂ ಮತ್ತು ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ತೊನ್ನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜಲೋದರನಾಶಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರಾಂಗದ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣಗಳು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆಂದೂ ಹಕೀಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ :—ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಮೂತ್ರವಿರೇಚನಕಾರಿ, ಬೆವರನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕುದು, ಚರ್ಮದೋಷವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುದು, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕುದು, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು ಔನ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಪೈಂಟ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಐದೈದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೆಟೀರಿಯಾಮೆಡಿಕಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ; "ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪ್ರಭಾವವು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ (Direct) ರೀತಿಯಿಂದ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಶೋಧನೆ, ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (Alternative tonic) ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಿಂದ ಬರುವ ಸಾರ್ಸಾಪರೇಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿ ರುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಆಮಾಶಯ–ಮೂತ್ರಾಶಯ–ಸ್ನಾಯು ಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದುತ್ತದೆ. ತಮಿಳು ದೇಶದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಳು ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು (ಅಶ್ಮರಿ) ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಹ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ 'ಅಯೋಡಾಯಿಡ್ ಆಫ್ ಪೊಟಾಸಿಯಂ' ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆಂಬುದು ಆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :—

೧೧೦೭. ಸಾರಿವಾದ್ಯವಲೇಹ :—ಐದು ಸೇರು ಸೊಗದೆಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಂಟು ಸೇರು ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪುನಃ ಕಾಯಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು; ಗಟ್ಟಿಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ, ಶತಾವರಿ, ನೆಲಗುಂಬಳ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು, ತ್ರಿಫಲ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋರಖಮುಂಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿರುವ ಚೂರ್ಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨-೨ ತೊಲದಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಪೌಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಮೇಹ, ಫಿರಂಗರೋಗ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರ, ಮೇಹರೋಗದಿಂದ ಬರುವ ವ್ರಣಗಳು, ರಕ್ತದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇತರ ವಿಕಾರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲ, ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೭೦. ಸಾರಿವಾದಿಘೃತ :—ಸೊಗದೆಬೇರು, ತಾವರೆಯ ದಂಟು ಅಥವಾ ತಾವರೆ ಎಲೆ, ಲೋಧ್ರ ೪-೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅಳತೆ ೨ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಈ ಚಟ್ಣಿ ಇವೆರಡನ್ನು ೮ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದಾಹವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೭೧. ಸಾರಿವಾದಿಚೂರ್ಣ ;—ಸೊಗದೆಬೇರು ೧೦ ತೊಲ, ರಾಶ್ನೆ ಶತಾವರಿ, ೫-೫ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ, ಮಂಜಿಷ್ಠೆ, ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ೨೪-೨೪ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಕೋಷ್ಠ, ೨-೨ ತೊಲ, ಲವಂಗ, ತುಂಗ ಮುಸ್ತೆ, ೧-೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೨ ಆಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೇಹರೋಗ, ಹಳೆಯಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿರ್ಬಲತೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦೭೨. ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು :—ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಬಹಳ ಉಕ್ಕುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ; ಅದರಲ್ಲಿ ೨೦ ತೊಲ ಕುಟ್ಟಿರುವ ಸೊಗದೆಬೇರನ್ನು ಹಾಕಿ ೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿಗೆ ೨॥ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಎಳೆಪಾಕವು ಬಂದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದಮೇಲೆ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸಮಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಕಲವಿಧ ರಕ್ತದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. (ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ೮೦ ತೊಲಗಳ ಸೇರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

೧೦೭೩. ಸಾರ್ಸಾಪರೇಲಾ :—ಸೊಗದೆಬೇರು ೨೦ ತೊಲ, ಮಂಜಿಷ್ಠೆ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಬೇವಿನ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ, ಕಟು ಕರೋಹಿಣಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮರದರಶಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨-೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ; ಅದನ್ನು ೪ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ೧ ಸೇರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ ಅರ್ಧಸೇರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಎಸ್ಸಾಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಸಾರ್ಸಾಪರೇಲಾ ಲಿಕ್ವಿಡ್' ಮತ್ತು 'ರೆಕ್ಟಿಫಾಯಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್' ೫-೫ ತೊಲ, 'ಪೊಟಾಸ್ ಅಯೋಡೈಡ್' ಅರ್ಧತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುತೊಲ ಔಷಧವನ್ನು ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ನವೆ, ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಮೇಹರೋಗದ ವ್ರಣಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವು ಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಅಲೋಪೇಥಿ ಔಷಧಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಔಷಧ ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಸಾರ್ಸಾಪರೇಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗು ತ್ತವೆ. ಯಾವನಾದರೊಬ್ಬ ಕಾಂಪೌಂಡರಿನಿಂದಲಾದರೂ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೦೭೪. ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಸತ್ವ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆ ಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಲೂ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಇದೊಂದನ್ನೇ ೨ ಗುಂಜಿಗಳಿಂದ ೬ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಸತ್ವವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಲಕರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ಸತ್ವವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ರಕ್ತ ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೭೫. ಸಾರಿವಾದಿ ಪಾನೀಯ (ಟೀ) :—ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಕಷಾಯನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಟೀಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನವೆ ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾನೀಯವು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಥವಾ—ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಹತ್ತು ತೊಲ, ಸೌಂಪಿನ ಚೂರ್ಣ ಐದು ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಫಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಥವಾ—ಸೊಗದೆಬೇರು, ನಸಗುನ್ನಿ ಬೀಜ. ಮಂಜಿಷ್ಠೆ, ನೆಗ್ಗಿಲಿ ಮುಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಾಡಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಅನೇಕರು ಬಳಲುತ್ತಾ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಗುಣವನ್ನು ಕಾಣದೆ ಕಂಗೆಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆದು ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಗದೆಬೇರು ಮತ್ತು ಧನಿಯಾ ಇವೆರಡರ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾನೀಯದಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲಗೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇದರಿಂದ ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶೀತಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು. ಕೆಲವರು ೪-೬ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೊಂದು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೭೬. ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ:—ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಸಣ್ಣಗಿರುವ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಿ ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ; ಮೇಲಿನ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯು ಸುಟ್ಟಮೇಲೆ ಒಳಗಿರುವ ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಥವಾ—ಸೊಗದೆಬೇರು ೨ ತೊಲ, ಹಸಿಯ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ೧ ತೊಲ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಂಜಿಷ್ಠೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂತ್ರವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಮೂತ್ರವು ಬರುವಾಗ ಉರಿಯುವುದು ನೋಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಇದರ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತವೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೭೭. ಸೊಗದೆಬೇರು, ಲಾವಂಚ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿ ಎರಡು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಗಿ, ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೭೮. ಇದರ ಬೇರಿನ ಸಂಗಡ ತಾವರೆದಂಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ವಮನವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦೭೯. ಇದರ ಬೇರಿನ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೀಡಾದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೀಡಾಕ್ಕೆ ಎಲೆ, ಸುಣ್ಣ, ಕಾಚು, ಒಂದು ಚೂರು ಅಡಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷಮ ಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮೦. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರದರರೋಗವು ಬಂದಾಗ :—ಹತ್ತು ತೊಲ ಹಸಿ ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯ ಶೀಲನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬೆರಣಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿರುವ ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಕಲ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ ೨ ತೊಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿ ೧೦ ತೊಲ, ನಾಟಿ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ ೨೦ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ; ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೩–೩ ತೊಲದಂತೆ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ೪೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ದೂರವಾಗಿ, ಪ್ರದರವು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ರಕ್ತವೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಶರೀರವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪಥ್ಯ ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ತಿಳಿಸಾರು, ಅನ್ನ, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

೧೦೮೧. ಕಾಮಾಲೆಗೆ :—ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ತೊಗಟೆಯನ್ನು ೧೧ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆದು ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದ ಅಳತೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವು ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅರೋಚಕ ಮತ್ತು ಜ್ವರವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೦೮೩. ಸೋಗದೆಬೇರನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದವರೆಗಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಟಾಯ್‌ಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಬಂದು ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮೪. ನೇತ್ರರೋಗಕ್ಕೆ :—ಇದರ ಬೇರನ್ನು ತಂಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮೫. ಸಾರಿವಾದಿವರ್ತಿ :—ಸೊಗದೆಬೇರು, ತ್ರಿಫಲ, ಲಾವಂಚ, ರಾಶ್ಮೆ, ಚಂದನ, ಪದ್ಮಾಕ್ಷ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಪ್ಪ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ, ನವೆ, ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೦೮೬. ಗಲಿತ ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ :—ಸೊಗದೆಬೇರು ಎರಡು ಭಾಗ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಪಿತ್ತಪಾಪಡ, ನೇರಳೆಮರದ ಒಳತೊಗಟೆ, ಚಿರಾಯಿತ, ಆಡುಸೋಗೆ, ತೊರೆಮತ್ತಿ ಚಕ್ಕೆ, ಬಿದುರು ಎಲೆ, ಸೀಬೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಮರದ ಎಲೆಗಳು, ಒಂದೊಂದು ಭಾಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಕಷಾಯದ ಉಗೆಯನ್ನು ಕೊಳೆತಿರುವ ಕುಷ್ಠದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚುಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ; ಇದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುಂಭಶಾಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದುತ್ತಮ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ರೋಗಿಗೆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹೊಂದಿಸಿ ಆ ಕಂಬಳಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಗೆಯು ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕುಂಭಶಾಕ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲಾ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಕುಂಭಶಾಕವೆಂಬುದು ಹಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ.

೧೧೫೬. ಕೇಶವೃದ್ಧಿಗೆ :—ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನ ದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರು; ಆತನಿಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿದ್ದುವು, ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿದ್ದಿತು. ಈ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ರೋಗವು ದೂರವಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದುವು. ಇದರ ಸಂಗಡ ತಲೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆ ದಿರುವ ತೈಲವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೪ ಸೇರು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಳೆಯ ಮೈಲು, (ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕುಲುಮೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯು ತ್ತದೆ). ತ್ರಿಫಲ, ಸೊಗದೆಬೇರು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೨೦ ತೊಲ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ರಸ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುವ ಕೊಳಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದಮೇಲೆ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವು ತಲೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಗಂಜರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಮೇಲಿನ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿದರೆ ಸುವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅರಶಿನ

೧೦೮೭. ಅರಶಿನವು ಒಗರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ಅರಶಿನವು ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಗತವಾದ ದೋಷ, ನವೆ, ಕುಷ್ಠ, ಪ್ರಮೇಹ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗ, ವ್ರಣ, ಶೋಭೆ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಪೀನಸ, ನೆಗಡೆ, ಅರೋಚಕ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡತಕ್ಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಎರಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ಪದ್ಧತಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ಅರಶಿನವನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಪರಮ ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಇದನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಅನೇಕವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶುಭಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅರಶಿನಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಶುಭಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯಲಾರದು. ವಿವಾಹ ಮೊದಲಾದ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಂತೂ ಈ ಅರಶಿನವು ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯತದವರೆಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೂಜಾದಿಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಂಗಲಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಸೌಮಂಗಲ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಭೂಷಣಂ ಮತಾ" ಎಂದು ಅರಶಿನವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಭೂಷಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಗೂಢಾರ್ಥವನ್ನರಿತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಜನಗಳು ಅರಶಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಂಗಲಿಯರ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿಯಾದ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಈ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯವು ಕೇವಲ ವಿವಾಹಾದಿ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅರಶಿನವು ಕೇವಲ ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯವೇ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳು ಇದನ್ನು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಡಬಿಡದೆ ಉಪಯೋ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಿಲ್ಲದ ಕಾರದ ಅಡಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಮಾತ್ರ ಇದರಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃಮಿನಾಶಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮೇಹ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ "ಮೇಹಘ್ನೀ" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ನಿಜವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಜನಗಳು ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ದ್ರವ್ಯದಾಹದಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಅರಶಿನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ; ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಗಳಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ದೊರಕಬಹುದು? ಆದಕಾರಣ ಹೊರಗಿನ ಒಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಒಣಗಿರುವ ಕೊಂಬು ಅರಶಿನವನ್ನು ತಂದು ಅದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅರಶಿನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೦೮೮. ಹರಿದ್ರಾದ್ಯಘೃತ:—ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪ ಅಳತೆ ೪ ಸೇರು, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ೧೬ ಸೇರು, ಪಾಕಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು ೬೪ ಸೇರು, ಅರಸಿನ, ತ್ರಿಫಲ, ಬೇವಿನ ಒಳತೊಗಟೆ, ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿದ ೮೦ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ತುಪ್ಪ ಹಾಲು ನೀರು ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಈ ಚಟ್ಣಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧಪಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಘೃತವು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೯೪೯. ಹರಿದ್ರಾದಿಚೂರ್ಣ :—ಅರಶಿನ' ಮೆಣಸು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೆಲ್ಲ, ರಾಶ್ಮೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕಚೋರ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ೧ ತೊಲ ಅಗಸೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೫೦. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ :—ಅರಶಿನ ೬೪ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೪೮ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ೧॥ ಸೇರು, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ನಾಟಿ ಸಕ್ಕರೆ ೪೦೦ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಕೊಳಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವು ಬಂದಾಗ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಲಾಲ್ತಿಗಡು, ತ್ರಿಫಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಎಂಟೆಂಟು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಔಷಧ ವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಹಾಲಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಗಳಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವು ನವೆಯಿರತಕ್ಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೯೫೧. ಹರಿದ್ರಾವರ್ತಿ :—ಅರಶಿನ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳು, ಮತ್ತು ಭೂತಬಾಧೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ; ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೂವು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂಧತ್ವವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಮಂಜಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ದುರ್ಮಾಂಸ, ಕೀಚು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೧೯೯೩. ಹರಿದ್ರಾದಿಕಷಾಯ :—ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಅತಿಮಧುರ, ಗುಳ್ಳದಬೇರು, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ) ಇವುಗಳು ಕೂಡಿದ ಎರಡು ತೊಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಾಲುಣ್ಣುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ದಾಯಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು.

೧೯೯೪. ಅರಶಿನ ೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಕಾಚು ೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಸೀಸದ ಭಸ್ಮ ಅಥವಾ ವಂಗ ಭಸ್ಮ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಜಿ ತೂಕ (ಈ ಭಸ್ಮವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾದದ್ದೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ಇವುಗಳನ್ನು ೧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ಮೇಹರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೯೯೫. ಅರಶಿನ ಮತ್ತು ಹಿರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ಅರ್ಧಭಾಗ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಗೋಮೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಆತುರಪಡಬಾರದು.

೧೯೯೬. ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಳ್ಳಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು (ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡುವುದು) ಅರಶಿನವು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರತಕ್ಕ ನೂಲಿನ ದಾರವನ್ನು ಆ ಭಾವನೆಯ ಅರಶಿನದಲ್ಲಿ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದಾರವನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದರೆ ನೊಳಕೆಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಭಗಂದರದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗಂಟುಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಉರಿ, ನೋವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉರಿ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಆ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೩೩ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯ್ಯಿಂದ ಹಿಸಿಕಿ ತೊಳೆದು ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ೧೦೦ ಸಲ ತೊಳೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದವರು ಈ "ಶತಧೌತಘೃತ" ವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವು ಉರಿಯುತ್ತಿರಲಿ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದ ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ದಿನವಿಟ್ಟರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿದ್ದಮೇಲೆ ಇದೇ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲದ್ದಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯವೂ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಸುಖವುಂಟು. ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೮೯೬. ಹತ್ತು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಶಿನವನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ೮೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ೪೦ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ತೊಲ ಅರಶಿನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಅರ್ಧ ಪಾವು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದವರು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಇದೇ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಕಾಮಾಲೆಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

೧೧೯೭. ಅರಶಿನ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಕಾವಿಕಲ್ಲು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮಭಾಗ ದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ನೆನೆಸಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಳದಿಬಣ್ಣವು ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಾಮಾ ಲೆಯು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೯೮. ಒಂದು ತೊಲ ಅರಸಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಂಟು ತೊಲ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಮಾ ಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡ ಬೇಕು.

೧೧೯೯. ಕಾವಿಕಲ್ಲು, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗು ತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧೧೦೦. ಅರಶಿನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧತೊಲದವರೆಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಮೇಹರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಹರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರಶಿನವು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸುಲಭ ಔಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆ.

೧೧೦೧. ಅರಶಿನವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೈ ಬಣ್ಣವು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸುಮಂಗಲಿಯರು ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ವಿವಾಹ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೧೦೨. ಕೇವಲ ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಮೇಹವಾದರೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು "ವಿದ್ಯಾವಾಗೀಶ ರಸ" ಎಂದು ಪ್ರಮೇಹರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೧೦೩. ಅರಶಿನ, ತ್ರಿಫಲ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಚಿರಾಯಿತ, ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಲೆಸಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಿ ದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅರ್ಧತಲೆಶೂಲೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬು ಹಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ನೋವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೧೦೪. ಸ್ವಪ್ನದೋಷಾರಿಚೂರ್ಣ :—ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು ೫ ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು (ತ್ರಿಫಲ) ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿದ ೫ ತೊಲ, ಕಾವಿಕಲ್ಲು ೫ ತೊಲ, ಪಟಿಕದ ಅವಲು ೧೫ ತೊಲ (ಪಟಿಕವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕರಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಂಡಿನಂತೆ ಅವಲಾಗುತ್ತದೆ.) ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧತೊಲದ ವರೆಗೆ ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸ್ವಪ್ನದೋಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತಾಗಿ ರುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಸಲ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವು ಆಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇದು ಶೀಘ್ರಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. "ವಸಂತಕುಸುಮಾಕರ, ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ" ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬೇಸರಗೊಂಡಿರತಕ್ಕವರೂ ಸಹ ಈ ಸುಲಭವಾದ ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯ—ಕಾರ, ಹುಳಿ ಬೆಲ್ಲ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ವಾಗಿಯೂ ಶಲದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಗೋಧಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕಟ್ಟು ಪಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯ ಕತೆಯಿಲ್ಲ ಗೃಹಸ್ಥರು ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ತರುಣರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶೃಂಗಾರ ರಸದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೋದುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಾರ್ತಾಲಾಪಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣ ತೋರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಯಾವ ಶೃಂಗಾರದ ಭಾವವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತರದೆ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಇದನ್ನರಿತು ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದೇ ಉತ್ತಮ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಬಾಲಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೧೫. ಅರಶಿನ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಅತಿಮಧುರ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಮೆಣಸು ಒಂಭತ್ತು, ಗೋಧಿಯ ತೌಡು ಎರಡು ತೊಲ, ಬತ್ತಾಸು ಒಂದು ತೊಲ, (ಬತ್ತಾಸು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ) ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೧೬. ಹರಿದ್ರಾವಟಕ :—ಅರಶಿನ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರುವ ನಿಂಬೆಗಿಡದ ಎಲೆ, ಮರದರಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಆಡಿನ ಗಂಜಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ—ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ; ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿಯಲ್ಲಿ–ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ; ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ; ಚೇಳು ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಬೇಕು ;

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಗಂಜಲದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧೧೭. ಬೃಹತ್ ಹರಿದ್ರಾಖಂಡ :—ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ೧೬ ಸೇರು, ನಾಟಿ ಕೆಂಪು ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ೧೦ ಪೌಂಡು (ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಇದರ ತೂಕದ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ಪಾಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು) ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ದಾಲಚೀನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳು, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಲಾಲ್ ತಿಗಡು, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನಾಗ ಕೇಸರ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಲೋಹಭಸ್ಮ ಈ ೧೪ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪–೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿ ಇರುವ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವುತ್ತ ಖೋವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖೋವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗಿರುವಾಗಲೇ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಮೊದಲಾದ ೧೪ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಲೋಹಭಸ್ಮವನ್ನು ಕುಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಲೋಹಭಸ್ಮವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೇ ಲೋಹ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತರಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಅರ್ಧಪಾವು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನವೆ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಇಸಬು, ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆಗಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧೧೦ಅ. ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ತೊಲ, ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅವಲು ಮಾಡಿರುವ ಬೆಳಗಾರ ಒಂದು ತೊಲ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಬತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಅರೆದು ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕ್ಷಾರ ಮಿಶ್ರವಾದ ಔಷಧ ಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಗೊಳ್ಳದಂತಹವರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಳೆಗಳು ಒಳಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಔಷಧವನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಲೇಪಿಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಹರೀತಕೀವಟಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು :—ಭಾರವಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಳಲೆಕಾಯಿಗಳ ಚೂರ್ಣ ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ, ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ ನಲವತ್ತು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇಧಿಯು ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಗಳಿದ್ದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುವಾಗ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೧೧೯. ಅರಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆ ಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರೇ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ. ನೆಗಡಿ ಬಂದಕೂಡಲೆ. ಬಾಮುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ ! ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ! ಇದರ ಗುಟ್ಟನ್ನರಿತಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಈಗಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅರಶಿನದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡನಂತರ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇ ಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಹೊಗೆಯನ್ನೇನೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ; ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧೧೦. ನಾನು ಕಾಶೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧು ಸನ್ಯಾಸಿಪಾಠಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಗಂಗಾತೀರದಲ್ಲಿ ಅವರ ದರ್ಶನವಾಯಿತು. ಆಗ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಚಯವಾದನಂತರ ಸ್ನೇಹವೂ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಹೀಗೆಯೇ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ದಿನ ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು "ಮಹಾತ್ಮಾಜಿ! ಹರದ್ವಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾಧುಗಳು ಅನೇಕ ಗುಪ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ಸಹ ಅಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆನು. ಆಗ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗಲಿ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಒಂದು ದಿನ ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಕ್ವವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಡೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಗುಂಡಾಗಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಅಷ್ಟು ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ದಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ "ಅರ್ಬುದ" ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಕೇತ, ಅದು "ಮಾಂಸಾರ್ಬುದ, ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ಅಧ್ಯರ್ಬುದ" (ಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವುದು) ದ್ವಿರರ್ಬುದ (ಒಂದೇ ಕಡೆ ೨ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುವುದು)" ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾರ್ಬುದವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಒಡೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಅದನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಕೆಟ್ಟಹುಣ್ಣು, ರಾಜಹುಣ್ಣು, ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಇದು ಕಡೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಒದಗಿದಾಗ, ಒಂದು ದಪ್ಪಗಿರುವ ನೆಟ್ಟಗಿರುವ ಅರಶಿನದ ಒಣಗಿರುವ ಕೊಂಬನ್ನು ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದು ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ; ಅದು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಲಿನಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರುಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು. ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಗಡ್ಡೆಯಮೇಲೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಯಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು; ಹೀಗೆಯೇ ೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಲೇಪದ ಮೇಲೆ ಲೇಪದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪–೫ ಸಲ ಲೇಪಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರ ತಕ್ಕ ಮಾಂಸವು ಕೊಳೆತು ಒಂದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಗಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಒಳಗಿರತಕ್ಕ ದುರ್ಮಾಂಸವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಗಡ್ಡೆಯು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೂತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಯು ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಒಳಗಿರತಕ್ಕ ದುರ್ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೋಷವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯಿಸ ಬಾರದು; ಹಾಗೇನಾದರೂ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಅರಶಿನದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದೋಷವೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವವರೆಗೆ ಹುಣ್ಣು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅರಶಿನದ ಭಸ್ಮವು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರತಕ್ಕ ಹುಣ್ಣುಗಳ ದೋಷವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ವಿಧಗಳಾದ ಕುರಗಳು ಗಡ್ಡೆ, ಹಣ್ಣಾಗದೆ ಮತ್ತು ಒಡೆಯದೆ ಬಹಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕುರಗಳಿಗೆ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರ ಪ್ರಾಂತವಲ್ಲಿರುವ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಧುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಂಡ ಕಂಡವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಆ ಗುಪ್ತಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನರಿತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಸಾಧುವಿನಿಂದ ದೊರೆತಿರುತ್ತದೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಫಲವು ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನಂತಾನಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರತ್ನಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಸಾಹಸದಿಂದ ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾಶವು ನಾಡಿನ ಚತುರ್ದಿಕ್ಕುಗಳು ಬೆಳಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪುನರುದ್ಧಾರವು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪ್ರಸಾರದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ತರಗತಿಯ ಜನಗಳಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ ಉದಾರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲೆಂದು ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕನೂ, ಸಕಲ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣ ಮಂಡಿತನೂ, ಸರ್ವಮಂಗಳಾ ಸಮೇತನೂ, ಆಗಿರುವ ಸುಖಂಕರನಾದ ಶಂಕರನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸದ್ವೃತ್ತ ಶತಕ
(ಸದಾಚರಣೆ)

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸದ್ವೃತ್ತ (ಸದಾಚರಣೆ) ದಿಂದ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಸಂಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯರು ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ನಿರೋಗದಿಂದ್ದು ; ತಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು; ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ; ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹೋಪದೇಶಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಾವಿರಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. "ರೋಗವು ಬಂದಮೇಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ" (Prevention is better than cure) ಎಂಬ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನೇ ದಯಾಮಯರೂ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತ" ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳ (ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು) ರೂಪವಾಗಿ ಉಪದೇಶಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಜನಗಳು ರೋಗಗಳ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ; ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ; ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ"ವು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವು ಈ "ಸದ್ವೃತ್ತ"ವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸದ್ವೃತ್ತದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ (ನಾಲಗೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲೆಗೆ ಮಿತಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಾರಿ ಬೀಳದಿರುವಿಕೆ) ಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಫಲಗಳೂ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ (ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆ) ವೆಂಬ ಅತಿ ಬಂಧುರವಾದ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಶರೀರವನ್ನು; ಸದ್ವೃತ್ತ (ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸದಾಚರಣೆ) ವೆಂಬ ಮಹಾರಥಿಯಾದ ಅಂಗರಕ್ಷಕನು (ಎ.ಡಿ.ಸಿ.) ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳೆಂಬ ಶತ್ರುಗಳಾಗಲಿ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳೆಂಬ ಶತ್ರುಗಳಾಗಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ರೋಗವು ಬಂದಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ರೋಗವು ಬರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯಸಾಧನಗಳಾಗಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ. ಸದ್ವೃತ್ತಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ೨೪ ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವು "ಅನಾಗತ ಬಾಧಾ ಪ್ರತಿಷೇಧನೀಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಿತಂ" (ಬರದಿರತಕ್ಕ ಬಾಧೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದ "ಇಂದ್ರಿಯೋಪಕ್ರಮಣೀಯ"ವೆಂಬ ೮ ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅನಂತ ನಿಯಮಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡದೆಯೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಜನಗಳು ನೈತಿಕ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸ್ವಾರ್ಥೈಕಪರರಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತರದಾಯಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಧನಾರ್ಜನೆಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯಗಳಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ! ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯಗಳಾದ ಈ ಎರಡು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಾನೂ ಆಚರಿಸುತ್ತ, ಇತರರಿಗೂ ಹೇಳಿ ಆಚರಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಕಾರವಾಗು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನಗಳ ವಿಚಾರಶೂನ್ಯತೆಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ 'ಇಂದ್ರಿಯೋಪಕ್ರಮಣೀಯ' ವೆಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ

............ತತ್ರೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಸಮನಸ್ಕಾನಾಮನುತಪ್ತಾನಾಮನು ಪತಾಪಾಯ ಪ್ರಕೃತಿಭಾವೇ ಪ್ರಯತಿತವ್ಯಮೇಭಿರ್ಹೇತುಭಿಃ| ....ತಸ್ಮಾದಾತ್ಮಹಿತಂ ಚಿಕೀರ್ಷತಾ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವಂ ಸರ್ವದಾ ಸ್ಮೃತಿಮಾಸ್ಥಾಯ ಸದ್ವೃತ್ತಮನುಷ್ಠೇಯಂ|........ತತ್ಸದ್ವೃತ್ತ ಮಖಿಲೇನೋಪದೇಕ್ಷ್ಯಾಮಃ| ತದ್ಯಥಾ–ದೇವ ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಗುರು ವೃದ್ಧ ಸಿದ್ಧ ಆಚಾರ್ಯಾನ್ ಅರ್ಚಯೇತ್| ನಾಽನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ನಾನ್ಯಸ್ವಮಾದದೀತ ನಾಽನ್ಯಸ್ತ್ರಿಯಮಭಿಲಷೇತ್.... ....ನ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪಾಪಂ ನ ಪಾಪೇಪಿ ಪಾಪೀ ಸ್ಯಾತ್........ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜ್ಞಾನ ದಾನ ಮೈತ್ರೀ ಕಾರುಣ್ಯ ಹರ್ಷೋಪೇಕ್ಷಾಪ್ರ ಶಮಪರಶ್ಚಸ್ಯಾತ್........||

ಎಂಬುದಾಗಿ ಸದ್ವೃತ್ತವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧. ಇಷ್ಟದೈವ, ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗುರು, ವೃದ್ಧ, ಸಾಧು ಆಚಾರ್ಯ, ಇವರುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ೨. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ೩. ಇತರರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಬಾರದು. ೪. ಪರರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಆಶಿಸ ಬಾರದು. ೫. ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೬. ಪಾಪಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದಯೆ ಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ೭. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳಾದರೂ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾಗದೆ ಕೇವಲ ಸಂತಾನದ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಿತಭೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ.) ೮. ಯುಕ್ತ ಅಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆ, ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನ, ಸಹಜವಾದ ಸ್ನೇಹ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಿಕೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷೆ, ಶಾಂತಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೯. ಚಿಂತೆಯೆಂಬ ಮಹಾ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು; ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮ (ಕ್ಷಯ) ರೋಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ೧೦. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನರಿತು ಮಾಡಬೇಕು; ಹಿಂದು ಮುಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೋಡದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದನಂತರ ವಿಷಾದಿಸುವುದು ಉಚಿತ ವಲ್ಲ. ೧೧. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ರೋಹಿಯಾಗಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ್ರೋಹಿಗಳ ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ೧೨. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೧೩. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೆರೆಯಬಾರದು. ೧೪. ಉಗುರನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಡಿಯಬಾರದು. ೧೫. ಅತಿ ಸಾಹಸ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಅತಿ ಜಾಗರಣೆ, ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಸಲ ಸ್ನಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಮೈಥುನ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡ ಬೇಕು. ೧೬. ಬತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೧೭. ಆಹಾರ ವನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ೧೮. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡೆಯಬಾರದು. ೧೯. ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸು ವುದು ಬಹಳ ನೀಚತನವಾಗಿದೆ ; ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಡು ವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ ; ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಯಾವ ಮಾತ ನ್ನಾದರೂ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಭಾವ ದಿಂದಲೇ ಚಂಚಲರಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಯಾವ ರೀತಿ ಯಿಂದಲಾದರೂ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ೨೦. ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬಾರದು. ೨೧. ಸೂರ್ಯನು ಮುಳುಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಓದಿಸು ವುದು, ಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕ, ಮಲಗುವುದು, ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೨೨. ಬಾಲಕರು, ಮುದುಕರು, ಇವರುಗಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ೨೩. ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಮಾತನ್ನು ಆಡಬಾರದು. ೨೪. ಮುದುಕರು, ಗುರುಗಳು, ಹಿರಿಯರು, ಇವರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಹು ಜನರಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಭೆಯನ್ನು ನಿಂದಿಸಬಾರದು. ೨೫. ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ, ಅವಿಶ್ವಾಸಿಯಾದ, ಮತ್ತು ಲೋಭಿಯಾದ ಯಜಮಾನ ನಿಗೆ ಆಳಾಗಬಾರದು. ೨೬. ಇತರರನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತಹ ಸಿಟ್ಟಾಗಲಿ, ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗಲಿ ಉಚಿತವಾದು ದಲ್ಲ. ೨೭. ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ೨೮. ಕೈಗಳಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು. ೨೯. ವೈರಿಯು ಮತ್ತು ವೇಶ್ಯೆಯು ಕೊಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ೩೦. ಜೂಜನ್ನಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಜೂಜು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಲೂಬಾರದು. ೩೧. ಚೌಕ, ರಸ್ತೆ, ದೇವಾಲಯ, ಸ್ಮಶಾನ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು. ೩೨. ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜ, ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗದಿರುವುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಶರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಬಹು ದಿನಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದುತ್ತಮ. ೩೩. ತಾಯಿಯು ಕ್ರೋಧದ ಆವೇಶದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಕ್ರೋಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆಹಾಲು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರೂರ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕಡೆಗೆ ಸತ್ತೇಹೋಗುತ್ತವೆ. ೩೪. ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿರತಕ್ಕವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ, ತಲೆಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಬೈಲಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುಖವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು (ರಾತ್ರಿ ೧೦ ರಿಂದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ೬ ರವರೆಗೆ) ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ, ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೂ, ವಕೀಲರಿಗೂ, ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತರಿಗೂ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೩೫. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಯೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಾರದು ಆದರೆ ಬೆಂಕಿ ಕಳ್ಳರು, ವಿಷ ಜಂತುಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ೩೬. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದುನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಕಳೆಯ ತಕ್ಕವರು ಸುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ೩೭. ವಸಂತಋತು (ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ ಮಾಸಗಳು) ವಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಬಿಸಿಯಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉಣ್ಣೆಯ (ಉಲ್ಲನ್) ಬಟ್ಟೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು. ೩೮. ಶರೀರದ ಸಕಲವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಯಕೃತ್ತು (ಲೀವರ್) ಆಧಾರ ಭೂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಬಲದಿಂದ ಶರೀರ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಲೀವರಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ವುಂಟಾದರೆ, ತಲೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ; ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ; ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ನೆಗಡಿಯು ಬರುತ್ತದೆ; ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಯುಂಟಾಗಿ ಕಂಡಕಂಡವರ ಮೇಲೆ ರೇಗುವಂತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಎದ್ದು ಉಷಃ ಪಾನವನ್ನು (೧೩೭ನೆಯ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ) ಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೇನುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ೩೯. ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಮಾತಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾದರೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸೀನು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ವೇಗವಿರುವಂತೆ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೇಗವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು (೭೩ನೇ ಪುಟವನ್ನು ನೋಡಿ) ತಡೆದರೆ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೋವ್ಯಥೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ೪೦. ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ; ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಶ್ವಾಸವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ; ಆಗ ಆ ಶ್ವಾಸವು ಬಹಳ ಶೈತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವು ದಿಲ್ಲ ; ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೃಢತೆ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ; ಇಂತಹ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವು ಎದೆಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ೪೧ ಯಾವ ಮನೆಯೊಳಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಮನೆಯು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಲಗಲೂ ಬಾರದು. ೪೨. ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಾಲು ಅಥವಾ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವರು, ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಡಿಯುವುದು, ಸಿಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು, ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಕೆರೆಯುವದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೆರಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು. ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ೪೩. ಇತರರ ಎಂಜಲನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಜಲಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಮುಟ್ಟುವಪ್ರಸಂಗವು ಬಂದರೆ ಕೈಯ್ಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಲೋಟವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ೪೪. ಕುಕ್ಕುರು ಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ೪೫. ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೊಟ್ಟಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಓದುವುದಾಗಲಿ, ತಿರುಗಾಡುವುದಾಗಲಿ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ೪೬. ಇತರರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನಿಂದಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸಬಾರದು. ೪೭. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಉತ್ತಮರ ಲಕ್ಷಣ. ೪೮. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮತಕ್ಕನುಸಾರವಾದ ಪೂಜೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ೪೯. ಯುಕ್ತಿ ಸಂಗತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಬೇಕು. ೫೦. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೫೧. ಇತರರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಿಘ್ನವನ್ನೊಡ್ಡಬಾರದು. ೫೨. ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆ, ಆಭರಣ, ಛತ್ರಿ, ಬೆತ್ತ, ಹಾಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ತನ್ನವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಕೊಡಬಾರದು. ೫೩. ಎಂತಹ ಕಾಲವಾಗಿದೆ? ನನಗೆ ಯಾರು ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ? ಇದು ಯಾವ ದೇಶ? ನನ್ನ ಆದಾಯುವೆಷ್ಟು? ಖರ್ಚೆಷ್ಟು? ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ೫೪. ಎದುರುತ್ತರ ವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಆಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಕೂಡಲೇ ಅವನನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ೫೫. ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಆಪತ್ತಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿ ಹಾಸ್ಯಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟವು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ೫೬. ಹಿಂದು ಮುಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ೫೭. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ೫೮. ಸ್ತ್ರೀ, ಭೋಜನ, ಹಣ, ಈ ಮೂರರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇದ್ದುದ ರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಮ. ೫೯. ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ಸ್ತ್ರೀ, ಮೂರ್ಖ, ಸರ್ಪ, ರಾಜವಂಶ ಈ ಆರು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕವು ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಆರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ೬೦. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಸಂಕೋಚ ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ದಣಿಯುವಂತೆ ನಗುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವು ಬರುವು ದಿಲ್ಲ. ೬೧. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಭೂಮಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ವನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ೬೨. ಬಹಳವಾಗಿ ದಣಿದಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣವು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನಗಳು ದಣಿದಿರುವಾಗ ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುರುಕಿ ತುರುಕಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ೬೩. ಕಾರ್ಯ

CC-0 Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೇ ಸಲ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ೧೪. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಬೀಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇತರರ ಸಂಗಡ ಹೇಳಬಾರದು. ೧೫. ಅನ್ನದಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪಾತ್ರ ಅಪಾತ್ರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ; ಹಣವನ್ನು ದಾನಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪಾತ್ರ ಅಪಾತ್ರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೬. ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವ ಅಂಗದ ಮೇಲೆಯೂ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ೧೭. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಶಂಕೆಯಿರುವಾಗ ಭೋಜನವನ್ನಾಗಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ೧೮. ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವೂ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರಹಂಕಾರವೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಉತ್ತಮನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ೧೯. ಸದಾಚಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ೨೦. ಕಷ್ಟ, ಸುಖ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾದ, ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತಾಪಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶವು ಬಂದಾಗ ಮೈಮರೆತು ಇತರರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಸಂತೋಷವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾದಾಗ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ದಾನಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ವಶನಾಗಿ ಮೈಮರೆಯಬಾರದೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು. ೨೨. ಒಡೆದಿರುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ೨೩. ಕಳೆದುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಮುಂದೆ ಆಗುವದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನಾಗಬೇಕು. ೨೪. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಥೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬಾರದು. ೨೫. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಭೋಜನವನ್ನಾದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು "ಅತಿಸರ್ವತ್ರವರ್ಜಯೇತ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು. ೨೬. ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿನ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದಾದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರೊಂದುದಿನ ದುಡ್ಡೇ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ೭೭. ಹಾವಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ. ಚೇಳಿಗೆ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ. ನೊಣಕ್ಕೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಜನರಿಗೆ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ, ಆದಕಾರಣ ದುಷ್ಟರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದುತ್ತಮ. ೭೮. ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಾಯುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೃತ್ಯುವು ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಧರ್ಮಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ೭೯. ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನೆರಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಮರವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುವದೊಳ್ಳೆಯದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಫಲವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೂ ನೆರಳಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಪುರುಷರ ಸಹವಾಸವನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೂ ಅವರ ದರ್ಶನದಿಂದಲಾದರೂ ಪುಣ್ಯಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ೮೦. ಗುರುವಿನ ಪುತ್ರಿಯನ್ನೂ, ಸ್ನೇಹಿತನ ಭಾರ್ಯೆಯನ್ನೂ ಯಜಮಾನ ಮತ್ತು ಸೇವಕನ ಪತ್ನಿಯನ್ನೂ ಕಾಮಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಬ್ರಹ್ಮಘಾತಿಯೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು ಆದಕಾರಣ ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗ್ರತನಾಗಿರಬೇಕು. ೮೧. ಹುಟ್ಟಿಸಿದವನಲ್ಲಿಯೂ, ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಮಾಡಿದ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿಯೂ, ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಪಕನಲ್ಲಿಯೂ, ಅನ್ನ ದಾನಮಾಡಿದವನಲ್ಲಿಯೂ, ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದವನಲ್ಲಿಯೂ ಪಿತೃಭಕ್ತಿಯನ್ನಿಡುವುದು ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೮೨. ದೇವರು ಮರದಲ್ಲಿರುವದಿಲ್ಲ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವದಿಲ್ಲ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವದಿಲ್ಲ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾವಶುದ್ಧಿಯೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಭಾವಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಸಿಗುತ್ತಾನೆ. ೮೩. ಅನ್ಯಾಯದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಹಣವು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ, ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ವಿವೇಕಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಬಾರದು ಪ್ರವೃತ್ತನಾದರೆ ಕಡೆಗೆ ಸರ್ವನಾಶ ಖಂಡಿತವು. ೮೪. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಉಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ತಲೆಯನ್ನು ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೇಲೆ ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಉಡಬಾರದು. ೮೫. ಹೊರಗಡೆ ಜನಸಂದಣಿಯಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಬಂದಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿಯೇ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನಾನಾವಿಧ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೋಂಕುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ೮೬. ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮಡಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಯಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉತ್ತಮಗಳಾದ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪಾಪಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯುಳ್ಳವರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅನ್ನದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಡವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಾಪಬುದ್ಧಿ, ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ೮೭. ಈಗಿನ ನವೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಟೇಬಲ್ ಊಟವು' ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆ, ತೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಗಿ, ಹಾಕಿರುವ ಬೂಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಅಂಕುರಿಸಲಾರವು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಶೀತದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣದೇಶವಾಸಿಗಳಾದ ನಮ್ಮ ನವನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇದು ಅನಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ೮೮. ತನಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುವವರು ಕೂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಅವರೆದುರಿಗೆ ಉನ್ನತಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ೮೯. ಸಭೆಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ದೊಡ್ಡವರು ಒಂದುಕಡೆ ಸೇರಿರುವಾಗಾಗಲಿ, ಸೀನು, ಆಕಳಿಕೆ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಬಂದಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ೯೦.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಊಟವಾದನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದನಂತರ ಕೊಡವಬಾರದು. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರ ಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೯೧. ಪಂಕ್ತಿಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಆತುರದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಒಬ್ಬನೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಬಾರದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಅವಸರದ ಕಾರ್ಯವಿದ್ದವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೯೨. ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಎಲೆ ಯನ್ನಾಗಲಿ ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಮತ್ತು ಬಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತಂದವರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಎಡಗೈಯ್ಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಬಲಗೈಗಂತೂ ಕೆಲಸವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ೯೩. ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತನಗೆ ಬೇಕಾ ದಷ್ಟನ್ನು ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕರು ವಿವಾಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭದ ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿ ಬಡಿಸಿರುವ ಮೃಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನು ಎಂಜಲೆಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಪವ್ಯಯವಾಗುವು ದಲ್ಲದೆ ಯಜಮಾನನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ೯೪. ಊಟ ವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರು ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೊಳಗೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕರಿಬೇವು ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತೆಗೆದು ತಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಾಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಊಟಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ೯೫. ಊಟದ ಸಮದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಲೋಟವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಎಂಜಲು ಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಕಚ್ಚಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವರು ಎಂಜ ಲಾಗಿರುವ ಕೈಯ್ಯಿಂದ ಬೇರೆ ಇತರರ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದ ಜನ ಗಳು ಮೊಸರು ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ತಂದಿರುವವರ ಪಾತ್ರೆ ಗಳಿಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮೂಸಿನೋಡುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ದೇಶದವರು ತುಪ್ಪ ಮೊಸರುಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಗೆ ಹೋದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ ಒದಗಿದ್ದವು. ೯೬. ನವನಾಗರಿಕ ರಾದ ಅನೇಕ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಡಿಯುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ! ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸತಕ್ಕ ವರು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ತ್ತಾರೆ. ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾಗಿಯೇ ಇರುವು ದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ; ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗಳಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ದೋಷವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳುಗಳು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಾಪಿಕೆ ಯಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯು ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬಿಡಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೆರಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪೋಷಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಬೇಕು. ೯೭. ಮನೆ ಗಳಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ದೊಡ್ಡವರು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವ್ಯಾಜದಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೈಯ್ಯಿಸುವುದು ಒದೆಸುವುದು ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದುಂಟು; ಇಂತಹ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಕ್ಯಾಮೆರಾ' ಇದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ೯೮. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲುಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಯಿಂದ ಏಳುವಾಗ ಅವರವರ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ದಿನದ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕಂಟಕಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಂಬಿ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ; ನಂಬ ದಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೯೯. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತನ್ನ ಜೀವಮಾನವಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತಹ ಮಾನವನು ಪ್ರತಿದಿನ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡೆಯಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ದಯಾಮಯನೂ ಸರ್ವಸಂಕಟ ನಿವಾರಕನೂ, ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಪ್ರದಾಯಕನೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆಗಿ ರುವ ಸರ್ವೇಶ್ವರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾನವರ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಉನ್ನತಿಗೆ ತಳಹದಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ.

೧೦೦. ದೇವರ ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಪೂಜಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ದೇವರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಅದರಿಂದಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನು ತೃಪ್ತ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸದ್ವೃತ್ತಶತಕವನ್ನಾಚರಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಉಪದೇಶಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರು ತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೂರು ಸದ್ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ ಉದಾ ಹರಣೆಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ।
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥

ನೃ ಲೋಕಮಾಪೂರಯತೇ ಯಶಸಾ ಸಾಧುಸಂಮತಃ ।
ಧರ್ಮಾರ್ಥಾವೇತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಬಂಧುತಾಮುಪಗಚ್ಛತಿ ॥

ಪರಾನ್ ಸುಕೃತಿನೋ ಲೋಕಾನ್ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಾದ್ವೃತ್ತ ಮನುಷ್ಠೇಯಮಿದಂ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವದಾ ॥

ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹೋಪದೇಶದಂತೆ ಆಚರಿಸುವನೋ ಅವನು ರೋಗ ರಹಿತನಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗ್ರಂಥದ ಅಂತ್ಯಭಾಗವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸದ್ವೃತ್ತವನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚರಿತ್ರ (ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾದ ನಡೆತೆಯುಳ್ಳವ) ನೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡು ತನ್ನ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸತ್ಕೀರ್ತಿ ಯಿಂದ ಸಕಲ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಇಹಲೋಕ ಸುಖ ಗಳಿಗೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ; ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಂಧುಗಳೆಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡು ; ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರತಕ್ಕ ಪುಣ್ಯಪುರುಷ ರಾದ ಸುಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಸ್ವರ್ಗಾದಿ ಪುಣ್ಯಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಿರಸುಖ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕವಾದ ಈ ಸದ್ವೃತ್ತ ವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವಂತಹ ಸುಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಸದವಕಾಶ ವನ್ನೂ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಮಾನವರಿಗೆ ಕರುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾ ಮಿಯೂ, ದಯಾಸಾಗರನೂ ಆಗಿರುವ ಸರ್ವೇಶ್ವರನನ್ನು ಅನನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ ರಿ ಶಿ ಷ್ಟ

ಅಶ್ವತ್ಥ
(ಅರಳಿಯ ಮರ)

ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮೀ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷವು ಪರಮ ಪವಿತ್ರವೂ ಪೂಜನೀಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರುಗಳು ಈ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಾನಾ ರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಸ್ವಯಂ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹತ್ತನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ "ಅಶ್ವತ್ಥಃ ಸರ್ವ ವೃಕ್ಷಾಣಾಂ" ಸಕಲ ವೃಕ್ಷಗಳೊಳಗೆ ನಾನು ಅಶತ್ಥವೃಕ್ಷವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಂದು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿರುವನು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಗವಾನ್ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಯಾವ ಭೋಧಿ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಣ ಪದವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವನೋ; ಯಾವ ಪವಿತ್ರ ವೃಕ್ಷದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಶಾಖೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶಿತಗಳಾಗಿದ್ದು ಆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಅಮರ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದೋ; ಅದೇ ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೃಕ್ಷದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭರತ ಖಂಡದ ಜನಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಈ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭರತ ಖಂಡದಲ್ಲಿನ ಆಬಾಲವೃದ್ಧರೂ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯೇ ವೊದಲಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲರು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗನಾಶಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳ ಬಹುದು. ಈ ವೃಕ್ಷದ ಬೇರು, ಮರದ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಇದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನೇಕ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ರೂಢಿಯು ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸರೋಗ (ಗೂರಲು) ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷವು ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದ ವರ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ದೋಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸತಕ್ಕುದೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣದಿಂದಲೂ ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಅನೇಕವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಗಳು ರೇಚಕ (ಭೇದಿ ಕಾರಕ) ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರುವುವಲ್ಲದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸತಕ್ಕವುಗಳೂ, ಪ್ರಮೇಹ, ಪ್ರದರ, ಬಹುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತಾಂಗ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೃಕ್ಷದ ಒಳತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ತಂಭಕಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾವಿಧ ದುರ್ಬಲತೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತಗಳ ವಿಕಾರ, ಮೂತ್ರವು ಹಳದಿಯ ಬಣ್ಣವಾಗಿರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ರೋಗ, ಸೊಂಟದ ನೋವು, ವೀರ್ಯದೋಷ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ರಜೋದೋಷ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹದಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬುಡಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ವಿಶೇಷ ಚಮತ್ಕಾರಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದರೆ; ಮತ್ತು ತಲೆಯು ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ; ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಇದ್ದರೆ; ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಾಗಿದ್ದರೆ ; ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರಳಿಯಮರದ ಎಳೆಯ ಚಿಗುರುಗಳು ೮೦ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಲಾಯಿ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಚಿಗುರು ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೆಂದಿರುವ ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ; ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು) ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು (ಜಿಲೇಬಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪಾಕದಂತೆ) ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ಅನಂತರ ಆ ಬೆಂದಿರುವ ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಿಗುರುಗಳು ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿದನಂತರ, ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಕಲಾಯಿ ಇರುವ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಔಷಧ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಕ ಔಷಧವು. ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಕಲವಿಧ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಸಕಲ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮೇರಠ್ ನಗರದ ಖಾರಿಕುಂವಾ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಯುತ ವೈದ್ಯರಾಜ ಚುನ್ನೀಲಾಲ್ ಭಾರದ್ವಾಜ ಎಂಬುವರು ೧೯೩೩ ರಲ್ಲಿ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಬಹಳ ಆದರದಿಂದ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು ಅವು ಗಳನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಕುರಗಳು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಷಾಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡುವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಅಂತಹವರು ರೋಗ ವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳನ್ನೂ ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿರುವವರು ಗಟ್ಟಿಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಜನಗಳು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಹ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನಂಬ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆವರೂ ಸಹ ಈಗಿನ ಪಟ್ಟಣದ ಜನಗಳ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಅನು ಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸೇರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾ ದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ ? ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ಬಡ ಜನಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿ ಬಡವರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ ಹಳದಿಯ ಬಣ್ಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅರಳಿಯ ಮರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಒಂದುದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲದಂತೆ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಹುಮೂತ್ರ, ಪ್ರದರ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ, (ಮೂತ್ರದ ಸಂಗಡ ವೀರ್ಯವು ಬೀಳುವುದು) ಮತ್ತು ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೩. ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಈ ಮರದ ಒಳತೊಗಟೆಯು ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ ಇದೇ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಿರುವಂತಹ ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಅದರಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ರಣವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೪. ಅರಳಿಯ ಮರದ ಎಳೆಯ ಚಿಗರಿನ ಮೂರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸಮಭಾಗದ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಉದರರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಮೂರು ಎಲೆಗಳಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೫. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂತಾನವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೋ; ಅಥವಾ ಸಂತಾನವಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೋ ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅರಳಿಯಮರದ ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣದ ಸಂಗಡ ಕಮಲದ ಬೀಜ (ಇದನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಖಾನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಇದು ಯುನಾನೀ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಂತೆ ಗುಂಡಗೆ ಬಿಳುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧಭಾಗ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ವಂಶಲೋಚನ ಕಾಲುಭಾಗ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಹಸುವಿನ ಕಾಯಿಸದೆ ಇರುವ ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಋತುಸ್ನಾನವಾದನಂತರ ಔಷಧವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾಸಿಕದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಜನ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸ್ತ್ರೀಯರುಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಶ್ರೀ ಚುನ್ನಿಲಾಲ್ ಭಾರದ್ವಾಜ ಜಂಬುವರು ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈವಕೃಪೆಯ ಸಹಾಯದೊಡನೆ ಸಂತಾನವು ಆಗಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಗ ದಿದ್ದರೂ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾನಿಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತಾನ ಫಲವು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಂತೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸಕಲ ಅವಯುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

೬. ಗುದಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಅದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವ್ರಣವಾಗಿ (ಇದನ್ನು ಭಗಂದರವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ) ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಯಾವು ದಾದರೊಂದು ಸಣ್ಣ ತೂತಿರುವ ನಳಿಕೆ (ಪೈಪು) ಯ ಮೂಲಕ ವ್ರಣದೊಳಗೆ ಚೂರ್ಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇರುವಂತೆ ಊದಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ವ್ರಣಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿ ಹಚ್ಚಲೂಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ನಿಲ್ಲುವು ದಲ್ಲದೆ, ವ್ರಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಗಾಯಗಳಗೂ ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಅರಳಿಯ ಮರದ ಒಳತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಆಲದ ಮರದ ಒಳ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕೀವು ರಕ್ತ ಮೊದಲಾದ ಹೊಲಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮. ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷದ ಒಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರ ಸಂಗಡ ಸಮಭಾಗ ಕಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶೋರಾ (ಪೆಟ್ಟುಪ್ಪು) ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಪ್ಲೀಹವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೯. ಅರಳಿಯ ಮರದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಳ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ತಂದು ನಾಲ್ಕು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಶೌಚಾದಿ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳು ತೀರಿದನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸಿಗಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನಿಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಪತನ ದೋಷ, ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳ ದೋಷ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಕ್ರಮಗೊಂಡು, ಬಹು ದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾ ಲಯದಿಂದ ಕಾಶೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಓರ್ವ ಸನ್ಯಾಸಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವು ದಾಗಿದೆ.

೧೦. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಏಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರಳಿಯ ಮರದ ಮೂರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಏಟುಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವುದೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ.

೧೧. ಅರಳಿಯ ಮರದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದಂಟುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಾಲನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ಹಾಲನ್ನೇ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆ ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೂ, ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಏಟು ತಗಲಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೨. ಅರಳಿಯ ಮರದ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೂದಿಯನ್ನುಮಾಡಿ ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ವಾಂತಿಯು ಆಗಿ ಆಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅರಳಿಯ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧೦ ತೊಲ ರಾಲ (ಬಿಳಿಧೂಪ) ವನ್ನು ತಂದು ಅಳತೆ ಅರ್ಧಪಾವು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ) ಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ರಾಳವು ಕರಗಿದನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬೂದಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಲೆಸಿದನಂತರ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಲಹಮ್ಮು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಕುರ, ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪. ಒಣಗಿದ ಅರಳಿಯಮರದ ಒಳಭಾಗದ ಸೇಗಿನಂತಹ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಮಚ್ಚೆ, ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬುಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕೊರಡಿನಂತೆ ಈ ತುಂಡನ್ನು ಸಾಣೆಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೇಯ್ದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ ಸ್ವಚ್ಛವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಎರಡು ತೊಲ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೫. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅರಳಿಯಮರದ ಕೋಮಲಗಳಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಐದೈದರಂತೆ ಬಾಯಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ನುಂಗಿಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನುಂಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ನುಂಗಬಹುದು. ಈ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ನಾನಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ) ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಈ ನೂತನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಆಗಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾದಾಗ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಸುಲಭಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಒಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಈ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

೧೬. ಅರಳಿಯ ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ತಂದಿರುವ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ತಿಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಚೂರ್ಣವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಫಲಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲವುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ, ರಕ್ತ ಪ್ರದರ, ಶ್ವೇತಪ್ರದರ, ಬಹುಮೂತ್ರ, ಸ್ವಪ್ನದೋಷ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವು ಇರಬೇಕಾದುದೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ, ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದಂತಿರುವ ಕರಿದಿರುವ ನಾನಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾತ್ವಿಕಾ ಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿರುವ ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟ ಇವೆರಡನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಫಲಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತಹ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೭. ಅರಳಿಯಮರದ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯಯೋಗವು ಶ್ವಾಸರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅರಳಿಯಮರದ ಒಳಗಿನ ಬಬ್ಬಡೆಯನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲವು ಕಳೆದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಪಾವಿನಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿದ ಹಳೆಯ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನುಚ್ಚನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಒಂದು ಪಾವಿನಷ್ಟು ಖೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಂಚಿನಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಳಿಯ ಬಬ್ಬಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ (ಈ ಖೀರನ್ನು ಪೂರ್ಣಿಯ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಪ್ರಕಾಶವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬೀಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ) ಆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಬೈಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಕಾಶವು ಬೀಳುವಂತೆ ನಾಲ್ಕುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಆ ಖೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಳಿದ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೇ ಕಳೆಯಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುವ ಭೇದಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಿಂದಿನದಿನ ಸೋನಾಮುಖಿ ಅಳಲೇಕಾಯಿಸಿಪ್ಪೆ, ಗುಲಾಬಿಹೂವು, ಸೌಂಪು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ತೊಲವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗು ವಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ತಂದು ಸೇವಿಸಲೂ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲ ದಷ್ಟು ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿನಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸರೋಗಿಗಳು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪೂರ್ಣಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗವು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ಆ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರುಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದೆನು. ಪರಿಣಾಮವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇದರಂತೆ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ಸಾಧು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದವ ರಿಗೆ ಪೋಸ್ಟುಮೂಲಕ ಕಳಿಸಿಯೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. 'ಚಿತ್ರಕೂಟ'ವೆಂಬುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧದ ಪ್ರಚಾರವೂ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬಂದಿರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೧೮. ವಾಯುರೋಗದ ಮೇಲೆ ಅರಳಿಯಮರದ ಪ್ರಯೋಗವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಕೆಳಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (ಯೋಷಾಪಸ್ಮಾರ) ರೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಾತ ದೋಷವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಅತ್ಯು ತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅರಳಿಯ ಮರದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತೊಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜಾಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಸ್ತೂರಿ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದೊಂದು ಗುರುಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ರೋಗದ ವೇಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗವು ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಎಂಬುದು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛಾ ರೋಗದಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಯೋಷಾ ಪಸ್ಮಾರ, ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಣಿಯು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಗುತ್ತಿರುವುದು, ಅಳುವುದು, ಕಿರಿಚುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅಪರಾಧಿನಿ ಯೆಂದು ತಿಳಯುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಬೇಡುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಢಜನಗಳು, ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರೋಗಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಡಿ ನಂತಹದು ಹೊರಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತಳು, ಪುರುಷ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಚ್ಛಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ರೋಗವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ತಾನೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆರೋಗದಂತೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ರಜೋಧರ್ಮವು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಥೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ರೋಗವು ಉಂಟಾದಾಗ ಮೇಲಿನ ಔಷಧವು ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರಗಳಾದ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಅನೇಕ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿರುವೆನು. ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾದುವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆರ್ಷಗ್ರಂಥವಾದ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಾಜೀಕರಣ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶದವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಅಶ್ವತ್ಥಫಲಮೂಲತ್ವ ಕ್ಛುಂಗ ಸಿದ್ಧಂ ಪಯೋನರಃ |
ಪೀತ್ವಾ ಸಶರ್ಕರಾಕ್ಷೌದ್ರಂ ಕುಲಿಂಗ ಇವಹೃಷ್ಯತಿ ||
ಸು. ಸಂ. ಅ. ೨೭ ಶ್ಲೋ. ೨೭

ಅರಳಿಯಮರದ ಫಲ, ಬೇರು, ಮರದ ಒಳಗಿನ ಬಬ್ಬಡೆ ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಚಿಗರುಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಟ್ಟಣಿಯಿಂತೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವನೋ ಅವನು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳು ಮೈಥುನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅತ್ಯಾನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮರದ ಹಸಿಯ ಫಲ ವೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಲಸ್ಯ, ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇದ್ದವರು ಈ ಮರದ ಫಲ, ಬೇರು, ಮರದ ಒಳ ಬಬ್ಬಡೆ, ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಆರಿದಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲವಾದರೂ ಬೇಕಾದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪೇನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಬಡ ಗೃಹಸ್ಥರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಬೆಲೆಯ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ:ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಫಲವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲದೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮುಸಕಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಈ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಅಶ್ವತ್ಥ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧತೊಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳಿಂದ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಖೀರಿನೊಳಗೆ ಎರಡು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ರವೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಲ್ವವಾದ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸವು ಎಂತಹ ಭಯಂಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಲೇ:ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೨೦. ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಬ್ಬಡೆ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಲಾಮನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯವೂ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೃಢಶರೀರಿಗಳಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗುಡೂಚ್ಯಾದಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹು ಕಾಲದವರೆಗೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಲತೆಯು ಮಾವು ಬೇವು ಮೊದಲಾದ ಮರಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವಂತಹುದು. ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿರುವ ಲತೆಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟ, ಗುಡ್ಡ ದಿಬ್ಬಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿರುವುದುಂಟು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದರ ಕಾಂಡವು ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಳೆಯದಾದ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ನುಲಿನುಲಿಯಾಗಿ ರಟ್ಟೆಯಷ್ಟು ಗಾತ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುಲಿದರೆ ಒಳಗೆ ಹಳದಿಯ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲತೆಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯು ಅನೇಕ ವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕ ಅದ್ಭುತ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮೃತಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನ್ವರ್ಥ ನಾಮವುಳ್ಳ ಮೂಲಿಕೆಯೊಡನೆ ಅಳಲೇಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಮೂರು ಮೂಲಿಕೆಗಳೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ (ಶಾಮಕ) ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕುಪಿತಗಳಾಗುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೊಳಕೆಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬಹು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಒಣಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮೃತವಲ್ಲರೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಮಾನವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಮುದಿತನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 'ಜೀವನೀಯ' ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸತಕ್ಕುದಾದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಮೂಲಿಕೆಗೆ 'ರಸಾಯಿನೀ, ವಯಸ್ಯಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಅನ್ವರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಹೊಸ ಲತೆಗಿಂತಲೂ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹಳೆಯದಾದ ನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕಹಿ, ಒಗರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಪರಿಪಾಕವಾದ ನಂತರ ಮಧುರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದೂ, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, (ವಾತಕಫಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಪಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ) ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ, ಪಾಚಕ, ಪಿತ್ತಶಾಮಕ, ಹೃದ್ಯ (ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ) ಮೂತ್ರಲ (ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರ ವನ್ನೂ ಹೊರಡಿಸುವುದು) ವೇದನಾನಿವಾರಕ,ರಕ್ತಶೋಧಕ, ರಕ್ತವರ್ಧಕ,ಮತ್ತು ರಸಾಯನ, ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಶರೀರದದಾಹ, ಪ್ರಮೇಹ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಾತರಕ್ತ, (ಈ ರೋಗವು ಭಯಂಕರವಾದುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬಕ್ಕೆಗಳಾಗಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುವಂತಾಗಿ ಬರಬರುತ್ತಾ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಾವುನೋವು ಗಳುಂಟಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮೈಯ್ಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾತ ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಪಡಬಾರದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮೈಯ್ಯೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪು ಬಕ್ಕೆಗಳಾಗಿ ಶರೀರವು ಬಹಳ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.) ಕುಷ್ಠ, ಜ್ವರ, ಕೃಮಿಗಳ ಬಾಧೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರ,ಹೃದಯರೋಗ, ವಾಂತಿ, ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲತೆ, (ಹುಳಿರಸ) ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಶೂಲ, ಯಕೃತ್ತಿನವಿಕಾರ, ಸಂಗ್ರಹಿಣಿ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕಂತಹ ಪ್ರಭಾವವು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾದಾಗ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಸತ್ವ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದರ ಸಂಗಡ ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯು ಉತ್ತರ ಪ್ರಾಂತ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಕಷಾ ಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರಸಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಧಿವಾತವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಆಧುನಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೋಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾಧಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ಮಂಥರಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್) ಮೊದಲಾದ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ವಿನಾಯಿನ್' ಎಂಬ ಔಷಧವು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಆಗ ಈ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ಗುಣದಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜ್ವರವು ಬಂದು ನಿಂತ ಮೇಲೆಯೂ ಜ್ವರದ ದೂಷಿತವಾದ ಅಂಶವು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ದೋಷವು ನಿವೃತ್ತಿ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಲತೆಯೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾದಂತಹ ಕೀಟಾಣುಜನ್ಯವಾದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಇತರ ವಿಧಗಳಾದ ಶಾರೀರಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಶರೀರವು ನಿರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಜ್ವರವನ್ನಾದರೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ ಜತೆಗೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನವೀನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೆಂದು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರು ತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು (ಜೀರ್ಣ ಪೂತಿ ಕೇಂದ್ರ—Chronic septic focus) ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಾ ಅದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಿಷಮಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಹೀನತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಯನ್ನು ರಸ, ಕಷಾಯ, ಚೂರ್ಣ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ಮಹಾ ಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯರಾಜ ಶ್ರೀ ಪಂ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ (ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು) ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪಂ. ಶ್ರೀ ಗಂಗಾ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಹಾಯಜೀ ಪಾಂಡೇಯು ಎಂಬುವರು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು (ಇವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ) ಅದನ್ನೇ ಮಾನ್ಯಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ರಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನ :—

ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸತ್ವವು (ಸ್ಟಾರ್ಚ್) ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಗಿಲೋಇನಿನ್–Giloinin ಎಂಬ ಒಗರಾದ ಪದಾರ್ಥವೂ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಬರ್ಬೇರಿನ್ Berberine' ಎಂಬ ರಸಾಂಜನದಂತಹ ಪದಾರ್ಥವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಳ್ಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ದಪ್ಪಗಿರುವ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಲತೆಯ ಕಾಂಡ, ಸತ್ವ, ರಸ, ಎಲೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಯಾವ ಜಾತಿಯ ಮರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಮರದ ಅಧಿಕಾಂಶಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಹಸಿಯ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀರ್ಣಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವರಸ, ಘೃತ, ಅರಿಷ್ಟ, ಕಷಾಯ, ಫಾಂಟ್ (ಔಷಧಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸದೆಯೇ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು), ಚೂರ್ಣ, ಮತ್ತು ಸತ್ವ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨. ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಜತೆಗೆ ಧನಿಯಾ, ಬೇವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಬಬ್ಬಡೆ, ಕಮಲದ ದಂಟು ಮತ್ತು ಕೆಂಪುಚಂದನ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರವು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಶಕ್ತಿಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಚಿರಾಯತಾ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಫಾಂಟ ನಂತೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಶಕ್ತಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸೊಗದೆಬೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಫಾಂಟನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ವಾತರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳ ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಆಡುಸೋಗೆ (ಅಡಸಲವೆಂತಲೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಮತ್ತು ಕಕ್ಕೆಯ ಮರದ ಗೋಂದು ಇವುಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಗಳಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ (ಭಾವಪ್ರಕಾಶ) ಅಥವಾ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕೋಷ್ಠ, ಅತಿಮಧುರ, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧತೊಲದಂತೆ. ಈ ಚಟ್ಣಿ ಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯವಿರುವ ವಾತರಕ್ತ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಾಲಗೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಾನಾವಿಧ ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹುಳಿ, ಕಾರ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೪. ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದೋಷವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಮಾತ ನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಕೋಪದಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ) ಒಂದೆಲಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ, ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಹಸಿಯ ಕಷಾಯ (ಫಾಂಟ್) ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಎಂದರೆ ಎರಡೆರಡು, ಮೂರು ಮೂರು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ೧೫–೨೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಂಟಾದಾಗ ಹಸಿಯ ಬಳ್ಳಿ, ಒಂದೂವರೆ ತೊಲ, ಓಮು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು, ಬೇವಿನ ಚಿಗುರು ಏಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉದರ ಸಂಬಂಧ ವಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಮೂರು ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣದಂತೆ ಮಾಡಿ ೫೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ೨॥ ತೊಲದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯವು ಬಹುಬೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆರಂಭದ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ (ಫಾಂಟ್) ಶೀತ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ,ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮದಿಂದ ಜ್ವರದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯೊಡನೆ ತ್ರಿಫಲ (ತಾರೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ) ಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಕಷಾಯುವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತ್ರಿಫಲಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಥವಾ ಒಂದುತೊಲ ಈ ಬಳ್ಳಿಯರಸಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿರುವ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಯಾವಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ವಾಂತಿಯು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಶೀತ ಕಷಾಯವನ್ನು ೫ ರಿಂದ ೧೦ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ೨ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ವಮನವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪಿತ್ತದ ಕೋಪದಿಂದಲೇ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತ್ರಿಫಲ, ಬೇವಿನ ಮರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ತೊಗಟೆ, ಪಡವಲದಎಲೆ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎಂಟನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿ ತೇಗುಬರುವಿಕೆ) ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಭಾವಪ್ರಕಾಶ)

೯. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಶರೀರವು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ, (ಮೇದೋರೋಗ) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತ್ರಿಫಲ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಲೋಹಭಸ್ಮವನ್ನೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ವಿಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ದೇಹವು ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರ ಪಡಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಒಂದು ವಾರ ಅರ್ಧವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಸರಗೊಂಡು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು) ಕರಗಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲವು ಹಿಡಿದೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಫಲವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ ಕುರಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯೊಡನೆ ಸೊಗದೇ ಬೇರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರಕ್ಕೆ (ಬಿಳುಪು) ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಶೀತ ಕಷಾಯ (ಹಿಮ, ಫಾಂಟ್) ವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಸಂಗಡ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನುಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದ ರೋಗವೂ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ :—ಇದರ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು :—ಕಿವಿಯನೋವಿಗೆ :—ಇದನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ೨–೩ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಜೆ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿಯು ದೂರವಾಗಿ ಆಮದಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ (ವೈದ್ಯಾಮೃತ).

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಚೂರ್ಣ—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ನುಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನೆ ಕಾಲು ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಕೋಷ್ಠ, ಶುಂಠಿ, ದೇವದಾರು ಮತ್ತು ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. (ಯೋಗರತ್ನಾಕರ)

ಹೃದಯದ ಶೂಲ ಮತ್ತು ವಾತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಶೂಲಕ್ಕೆ :— ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬೇಕು. ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ :—ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬೇರು ಎಲೆ, ಕಾಯಿಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ (ಮೂಲಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಬಿಡದೆ) ತಂದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ :—ಇದರ ಚೂರ್ಣದ ಸಮಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಣಿಗಿಡ (ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿರುವುದು), ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಬಜೆ, ಒಂದೆಲಗ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಶತಾವರಿ (ಮಜ್ಜಿಗೆಗಡ್ಡೆ) ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಒಂದಾಗುವವರೆಗೆ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಸಾಯನ ಚೂರ್ಣ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸ್ವರಸ (ರಸ) :—ಈ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿರಸವು ಹೇಮಂತಋತು ಮತ್ತು ಶಿಶಿರಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಈ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ತಂದ ಬಳ್ಳಿಯು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಗ್ಭಟದಲ್ಲಿ :—ಪ್ರಮೇಹರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂತಲೂ ; ವಂಗಸೇನನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಶೂಲಕ್ಕೆ :— ಇದರ ರಸವನ್ನು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸ ಬೇಕೆಂತಲೂ ; ಚಕ್ರದತ್ತದಲ್ಲಿ :—ಆನೆ ಕಾಲು ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಸಾಸಿವೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ ; ಶೋಥಲನ ಗದನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ :—ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ಕೊಡುವಂತೆಯೂ ಕುಷ್ಠರೋಗಗ್ರಸ್ತನಿಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ೨ ತೊಲಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೋಗಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಔಷಧವು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಸಾರಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ರೋಗಿಗೆ ಪಥ್ಯರೂಪವಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂತಲೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಲತ್ಕುಷ್ಠ (ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು) ರೋಗವೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಕುಷ್ಠವಂತೂ ಗುಣವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದೂ ಒಂದು ಲಾಭಕರವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಅರೋಚಕಕ್ಕೆ (ಆಹಾರದ ರುಚಿಯು ನಾಲಗೆಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು):—ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ಅರುಚಿಯು ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹಸಿವೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲಿಗೂ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ವೀರ್ಯಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ೧ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೧. ವಾತಪಿತ್ತಗಳ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ನೀಲವರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ (Chlorosis). ಈ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಅಮೃತಲತಾದಿಘೃತ' ವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಾಡತಕ್ಕ ವಿಧಿ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಿರುವ ಕಲ್ಕ (ಚಟ್ಟಣಿ) ೧೦ ತೊಲ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ೪ ಸೇರು, ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹಾಲು, ರಸಗಳು ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಭಾವಪ್ರಕಾಶ).

೧೨. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) :—ಮಳೆಗಾಲ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ತೆಳುವಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ; ಉಳಿಯುವ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಗುಡಾಣ ಅಥವಾ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ; ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ; ೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಪುನಃ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿಯುವ ಆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಸಲವೂ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ ಸತ್ವವೆಲ್ಲಾ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವ ತಿಳಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆ ಮೊದಲನೆಯ ಸತ್ವಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣವು ಹೇಗಿದ್ದರೇನು? ಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಗುಣವು ತಾನೆ? ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲಸಲ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರುವ ಸತ್ವವು ಬೂದಿಯ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ದುರಾಶೆಯಿಂದ ಈ ಸತ್ವಕ್ಕೆ ಅದೇ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ಬೆರಣಿಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸೇರಿಸುವುದೂ ಮತ್ತು ಮೈದಾ, ಅಕ್ಕಿಯಹಿಟ್ಟು, ಚಾಕ್‌ಪೌಡರ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಬೆರಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಈಗ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಕರೂಪವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಕೆಯಿಲ್ಲದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಬೆರಕೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಜನಗಳಿಗೆ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಗುಣವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಜನಗಳು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗಿದೆ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳಾದ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವು ಮಧುರರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬಲ್ಯ, ಪಥ್ಯ, ಲಘು, ದೀಪನ, ಚಕ್ಷುಷ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಪ್ರದ, ರಸಾಯನ, ಶಾಂತಿದಾಯಕ, ಪಿತ್ತಶಾಮಕ, ಶೀತವೀರ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಅಮೋಘ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅನುಪಾನದ ಸಂಗಡವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ದಾಹ, ನಿರ್ಬಲತೆ, ಪ್ರಮೇಹ, (ತೃಷಾ) ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅರುಚಿ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ರಸ–ರಕ್ತ–ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವು ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೌಮ್ಯ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೩. ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದುಂಟಾಗುವ ನಿರ್ಬಲತೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವು ದಾದರೊಂದು ರೋಗವು ಗುಣವಾದ ನಂತರದ ನಿರ್ಬಲತೆ ಇವುಗಳಿಗೆ— ೪ ಗುಂಜಿಗಳಿಂದ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದವರೆಗಿನ ಸತ್ವವನ್ನು ಕಾಲು ಗುಂಜಿಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜ್ವರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ತೊಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸುವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಿರತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ) ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗೆ ಆಶಾತೀತವಾದ ಲಾಭವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ—ಅಥವಾ ಈ ಸತ್ವವನ್ನು, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ವಂಚಲೋಚನ (ಬಿದರುಪ್ಪು-ಬಿದರ ಸುಣ್ಣ) ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ (ಕ್ಷಯದ ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ). ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ನಿರ್ಬಲತೆ ಗಳಿಗೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸತ್ವ, ಪ್ರವಾಳಪಿಷ್ಟಿ (ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ). ಎರಡು ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲದಷ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವನೀಯಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿವಾರಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ (ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕ ದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕ ಇವುಗಳ ತ್ಯಾಗ) ಗಳಿಂದಿದ್ದು ಸಾತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆ, ಪಥ್ಯಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಸರವಿಲ್ಲದವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೮ ತೊಲ, ವಂಶಲೋಚನ (ಬಿದರು ಸುಣ್ಣ) ೪ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದದ್ದು ೧ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಈ ಐದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ ಬರುವ ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲು ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧ ತೊಲ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩ ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೪. ಪ್ರಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಅತಿಮಧುರ, ತ್ರಿಫಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿ (ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡ ೪ ಅಂಗುಲ ಗಳಷ್ಟನ್ನು ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು) ಕುಡಿ[illegible]ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯ ದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ :—ಸತ್ವ ೧ ತೊಲ, ನೇರಳೆಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸಪ್ಪೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ ಸಂಗಡ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಪ್ಪೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಪ್ಪೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ನಾಲಗೆಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ರುಚಿಯು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೬. ನಪುಂಸಕತೆಗೆ :—ಗುಡೂಚಿ ಸತ್ವಾದಿ ಚೂರ್ಣ—ಸತ್ವ, ಶತಪುಟ ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ, ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಏಲಕ್ಕಿಕಾಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ೨ ರಿಂದ ೩ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸತ್ವದೊಡನೆ ಅಭ್ರಕಭಸ್ಮ, ಹರತಾಲಭಸ್ಮ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿರುವ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಪುಂಸಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇವೆರಡೂ ಸಂಜೀವನದಂತಿವೆ (ಯೋಗಚಿಂತಾಮಣಿ).

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಉತ್ತರ ದೇಶದ ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ವಿಷವಾದರೂ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿದ್ದು ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ಅಂಟವಾಳದ (ಕೂಗಟೆ) ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ನೀರಿನ ಸಂಗಡ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡು ತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಜತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಈ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿಂದಲೂ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮು, ಪಾಷಾಣ, ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾವು, ಚೇಳು ಮೊದಲಾದ ಜಂಗಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಸಮಯವು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯೇನೂ ಆಗಲಾರದು. ಪರಮೇಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಫಲಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಕುರಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಆಗಂತುಕಗಳಾಗಿರುವ ಮಚ್ಚೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾ ಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ಅಮೃತಾಕ್ವಾಥ :—ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ೧೦ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಹದಿನಾರು ಪಾಲಿನಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಕಾದ ಮೇಲೆ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಆ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಸುಮಾರು ೨೦ ತೊಲದಷ್ಟು ಕಷಾಯವು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ೨॥ ತೊಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಿಂದ ೫ ತೊಲದವರೆಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಾಯನ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮. ಗುಡೂಚೀಫಾಂಟ್ :—ಹಸರಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಬಳ್ಳಿ ಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ೫ ತೊಲದಷ್ಟು ಚಟ್ನಿ (ಕಲ್ಕ) ಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ, ೫ ತೊಲ ಸೊಗದೇಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ೫೦ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ೨ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಶೀತ ಕಷಾಯ. ಈ ರಸಾಯನ ಗುಣವುಳ್ಳ ಕಷಾಯವು ಮೂತ್ರ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ದುಷ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮೈ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಬಕ್ಕೆಗಳು, ಪರೆ ಮೊದಲಾದ ೨ ನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯ ಗಾಯಗಳು, ಕುಷ್ಠ, ವಾತರಕ್ತ, ಬಹು ದಿನಗಳ ಆಮ (ಸಂಧಿ) ವಾತ, ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಸಕಲ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳು ಬಂದು ನಿಂತುಹೋದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಇತರ ವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಕಷಾಯವು ರಸಾಯನದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ : ೨॥ ತೊಲಗಳಿಂದ ೧೦ ತೊಲಗಳ ವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೧೯. ಅಮೃತಾಹಿಮ :—ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೨೪ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ೮–೮ ತೊಲಗಳಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಬಿಡದೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀರ್ಣಜ್ವರವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಮೃತಾಯಾ ಹಿಮಃಪೇಯೋ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ ಹರಃಸ್ಮೃತಃ" ಎಂದು 'ಶಾರ್ಙ್ಗ ಧರ' ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೦. ಅಮೃತ ರಸ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಚೂರ್ಣ :—ಉತ್ತಮವಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ನೂರು ತೊ೬, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧೬-೧೬-ತೊಲ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೨೦ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮೃತರಸ' ಅಥವಾ 'ಗುಡೂಚೀಕಲ್ಪ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ೨ ತೊಲಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಪ್ಪಿನಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ನರೆಕೂದಲು, ನಿರ್ಬಲತೆ, ಜ್ವರ, ಪ್ರಮೇಹ, ವಾತರಕ್ತ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ನೇತ್ರರೋಗ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರವು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ರಸಾಯನವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೯. ರಸಾಯನ ಚೂರ್ಣ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಚೂರ್ಣ, ದಪ್ಪ ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳಿನ ಚೂರ್ಣ, ನೆಲ್ಲಿಯಚೆಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೧-೨ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತವು (ಉಷ್ಣತೆ) ಶಾಂತವಾಗಿ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ದಾಹ, ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರ, ಪ್ರಮೇಹ, ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ ಮೊದ ಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೨೦. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ದಾಹವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಗುಡೂಚ್ಯಾದಿಕ್ವಾಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ೨ ಭಾಗ, ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ಕೆಂಪುಚಂದನ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ೧-೧ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ದಾಹಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೧. ಅಮೃತಾಮೋದಕ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಸತ್ವ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ೪ ಭಾಗ, ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಚೂರ್ಣ ೧-೧ ಭಾಗ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ೧೬ ಭಾಗದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಾಕಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದುಭಾಗ ಕಷಾಯವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಉಳಿದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ೮ ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕ (ಲಾಡು ಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವಂತೆ) ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಕವು ಸಿದ್ಧ ವಾದನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಕದ ಹದಿನಾರನೆಯ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಂಡೂರ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಶುದ್ಧ ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸುವಾಗ ವಿಶ್ವಾಸ ಯೋಗ್ಯಗಳಾದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

೨೨. ಗುಡೂಚೀಘೃತ:—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ೪ ಸೇರ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದಿರುವ ಚಟ್ಣಿ ೨೦ ತೊಲ, ಹಾಲು ೧ ಸೇರು, ತುಪ್ಪ ೧ ಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಇಂಗಿದನಂತರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಘೃತವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೈ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ, ಕುಷ್ಠ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಾಂಡು ರೋಗ, ಪ್ಲೀಹವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೩. ಗುಡೂಚೀ ತೈಲ:—ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಚಟ್ಣಿ, ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲು ನೀರು, ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬದಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಯಥಾ ವಿಧಿಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಹ ಸಂಬಂಧವಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೊದಲಾದ ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಈ ತೈಲವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೨೪. ಘನಸತ್ವ–ಸಂಶಮನೀವಟಿನಂ. ೧ :—

ಹೊಸದಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ, ಬೇವಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ೧೦ ಸೇರಿನಷ್ಟನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬಳ್ಳಿಯ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩–೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸಿಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಉಳಿದಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯ ಗಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರಿನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಿವಿಚಿ ಪುನಃ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದುಭಾಗ ಕಷಾಯವು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಬಾಣಲಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಾಣಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಷಾಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬಾಣಲಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಈ ಘನಸತ್ವವನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಗುರಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ದಪ್ಪದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ೪ ರಿಂದ ೮ ಮಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲ ನೀರು, ಹಾಲು, ಅಥವಾ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದರ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ದಾಹ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಆಮಾತಿಸಾರ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಪ್ರದರ, ಕ್ಷಯ, ಪಾಂಡುರೋಗ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ೭–೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ ೨ ರಿಂದ ೪ ಮಾತ್ರೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಆರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಔಷಧವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಇರುವಾಗ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜ್ವರಾಂಶವು ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತಾದಿ ದೋಷಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಶಮನಿ. ನಂ. ೧.

ಘನಸತ್ವ ೧೦ ತೊಲ, ಸ್ವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಹ ಭಸ್ಮ ೧–೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಕೈಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨–೫ ಮಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯಾ), ಕಾಮಾಲೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೃದಯದ ರೋಗ, ನಿರ್ಬಲತೆ, ಬಿಳಿಯ ಪ್ರದರ, ಕ್ಷಯ, ಮೂತ್ರರೋಗ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಥವಾ

ಘನಸತ್ವ ೧೦ ತೊಲ, ಸ್ವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಪ್ರವಾಳ ಭಸ್ಮ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಲೋಹಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ ೧–೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ೪–೫ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಸಂಗಡ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಧಾತುಗಳ ಪರಿಪುಷ್ಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ, ಬಾಲಕರಿಗೆ, ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಶಮನಿ. ನಂ. ೨ :—

ಹತ್ತುತೊಲ ಈ ಘನಸತ್ವಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ ಒಂದನ್ನೇ ಒಂದು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ೧ನೆಯ ಸಂಶಮನಿಯ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗು ತ್ತದೆ. ಗುಜರಾತ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಘನಸತ್ವಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ವಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಂಶಮನೀ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಗುಜರಾತೀ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಈ ವಿಧದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆಂತಲೂ ಹೇಳಿ ದ್ದರು.

೨೫. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಸುಲಭಯೋಗ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಐದರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನಲ್ಲಿ (ದೇಶೀಯ ಮದ್ಯ) ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ ಏಳುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು ; ಪ್ರತಿದಿನ ೩-೪ ಸಲ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ; ಅನಂತರ ಪಿಲ್ಟರ್ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣ ೧ ರಿಂದ ೨ ಡ್ರಾಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಥವಾ

ಹಸಿಯ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ೧೦ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟದ್ದು ಅನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ೧೨ ಔನ್ಸು (೩೦ತೊಲ) ದೇಶೀಯ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎರಡುವಿಧ ಅರ್ಕ್ ಅಥವಾ ಟಿಂಚರು ಗಳ ಗುಣಗಳು ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಕಷಾಯ ಹಿಮುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮಾಣ ೨ ರಿಂದ ೪ ಡ್ರಾಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೨೬. ಅಮೃತಹರೀತಕೀ :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಒಂದು ಸೇರು ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೨೦ ತೊಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾರವಾಗಿರುವ ಅಳಲೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ರಸವೆಲ್ಲಾ ಅಳಲೆಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾದ ನಂತರ ಪುನಃ ಕಾಯಿಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ರಸವೂ ಐಕ್ಯವಾದಮೇಲೆ ಮೂರನೆಯ ಸಲವೂ ಇದರಂತೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕ ಬೇಕು. ಕಾಯಿಗಳು ನೆನೆದು ನೆನೆದು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಅವು ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದನಂತರ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರೆಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೇಕಾದರೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವರವರ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ವ್ರಣಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ಉದರರೋಗಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಹೊಂಗೆಯ ಮರ

ಈ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮರವನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಕಲ ಜನಗಳೂ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಮರದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮರದ ಬೀಜಗಳಿಂದಾಗುವ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೂಢಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಅನೇಕ ವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಈ ಮರದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತಹ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮರದ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಒಳತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬೇರು ಇವುಗಳಿಂದ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಾದ ಬಡ ಜನಗಳು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆಗಿಂದಾಗ ಒದಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಹಣದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಣಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ :—ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಇವರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಎಣ್ಣೆ, ಒಳಗಿನ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಬೇರು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಮರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಲಘು, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಕಹಿ, ಒಗರು, ಕಾರ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಕಫ, ವಾತ ಶಾಮಕ, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ, ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಯಕೃದುತ್ತೇಜಕ, ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಗರ್ಭಾಶಯಶೋಧಕ, ಮೂತ್ರಸಂಗ್ರಾಹಕ ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಶೋಥ (ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಾವು ಅಥವಾ ಊತ) ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ಭಾಗಗಳು ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಭದ್ರತೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತಗಳಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹವೃದ್ಧಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕುವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಕಲ ವಿಧ ಬಾಧೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಹುಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಾಲಗೆಯ ಅರುಚಿಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗಗಳು

೧. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :—ರೋಗಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ; ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದರ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಸತ್ತುವಿನಲ್ಲಿ (ರಾಗಿ, ಜವೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿರುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಉತ್ತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಸತ್ತು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಅಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸತ್ತುಗಳು ಬಡವರ ಮುಖ್ಯಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ತುವಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಡ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರದ ಹೋಟೆಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹಳ್ಳಿಯ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣದ ಜನಗಳು ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿರುವಹುರಿಟ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯು ಇದ್ದಿತು. ಪರಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡತಕ್ಕವರೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಹುರಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ರೂಢಿಯೂ ಇದ್ದಿತು. ಈಗ ಅದೆಲ್ಲಾ ಕನಸಿನ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಹೋಟೆಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುವವರಾರು ?) ಕೂಡಿಸಿ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಈ ಮರದ ಕೋಮಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಚರಕ ಚಿ. ಅಧ್ಯಾಯ ೧೪.)

೨. ವಮನಕ್ಕೆ :—ಕೋಮಲಗಳಾಗಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಯೆಂಧವಲವಣ ದೊಡನೆ ಅರೆದು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ವಾಂತಿಯ ಶಾಂತಿಗೆ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ೩ ರಿಂದ ೫, ಸ್ಯೆಂಧವ ಲವಣ ೩-೪ ಗುರು ಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಇವೆರಡನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಲೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಫವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಾಂತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕುಡಿಸಿದರೂ ಕಫ ಮತ್ತು ವಮನಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ :—ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆಗಳ ಒಂದು ಔನ್ಸು ರಸಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರ ಮೂಲ, ಮೆಣಸು, ಸ್ಯೆಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಇವೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಎರಡರಷ್ಟು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲದಂತೆ ೩-೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಷ್ಠವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗೆ ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಕಗ್ಗಲಿಮರದ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ನೀರನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಲೂ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಟ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಕುಷ್ಠರೋಗವಾದರೂ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ದೂಷಿತ ಕೃಮಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಭಗಂದರವೇ ಮೊದಲಾದ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ :—ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ, ಅಥವಾ ಇದರ ಕೋಮಲಗಳಾದ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ-ಭಗಂದರದ ತೂತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಮೂರು ಎಲೆಗಳ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ವ್ರಣಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಾವು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ, ಕರ್ಪೂರ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಯಕೃತ್ತಿನ ವೃದ್ಧಿಗೆ :—ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ವಾಯುವಿಳಂಗ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದರಿಂದ ಎಂಟು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲಗಳ ಭೋಜನಗಳ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಗುಲ್ಮರೋಗ ಮತ್ತು ವಾತ ಶೂಲೆಗೆ:—ಹೊಂಗೆಯ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ಯವಾಗೂ) ಜವೆ ಗೋಧಿಯ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾತ ಶೂಲೆಗೆ ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಿದರೂ ವಾತ ಶೂಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ:—ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ೪–೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಮವಾತ

೯. ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಗೆ:—ಈ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅನಂತರ ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಂಗೆಯಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳು—ಲಘು, ಉಷ್ಣ, ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವರೋಗ, ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಗಳಾದ ರೋಗಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುವಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೂವು ಮೊದಲಾದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವು ಜ್ವರವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಜ್ವರನಾಶಕ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ವಿಶೇಷ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ—ಕುಷ್ಠವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಶೋಧಕಗಳಾದ ಇತರ ಯೋಗಗಳ ಜತೆಗೆ ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ (ಇಂದ್ರಯವೇ) ಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಷ್ಠರೋಗವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ :—ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡವೃದ್ಧಿಗೆ :—ಬೀಜಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೧೦. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ :—(Whooping Cough) ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ೧/೮ ರಿಂದ ೨॥ ಗುರಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಕೆಂಡದಮೇಲಿಟ್ಟು ಅವಲು ಮಾಡಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಬೆಳಗಾರ ೧ ಗುಂಜಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩–೪ ಸಲ ನೆಕ್ಕುತ್ತಾ ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನೇ ಒಂದು ದಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ೪–೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಪರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮುತ್ತುಗದ ಹೂವುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ೨೧ ಸಲ ನೆನೆಸಿ ನೆನೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬತ್ತಿಗಳಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಯವು ಬಂದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಿಡದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು ಕೋಪಗೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗವು ಸೀಳಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರೆಪ್ಪೆಯು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬೀಜ, ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಔಷಧದ ಎಂಟರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಷಾಯವು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗಿ ರೋಮಗಳು ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೧೨. ತಲೆಯನೋವಿಗೆ ನಶ್ಯ :—ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಸಮಭಾಗ ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ, ಬಜೆ, ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನಶ್ಯವನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಸೀನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ದೂಷಿತವಾದ ನೀರು ಸೇರಿಹೋಗಿ ತಲೆನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. (ವಂಗಸೇನ)

೧೩. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ೩-೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಬೀಜವನ್ನು ದ್ರವ ರೂಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. (ನಾಡಕರ್ಣಿ)

೧೪. ಗುಹ್ಯರೋಗಕ್ಕೆ :—ಈ ರೋಗವು ಪ್ರಮೇಹರೋಗವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಜನ್ಯವಾದ ರೋಗವನ್ನು ಆರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪೂಯಮೇಹ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ ಇದು ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಮೇಹ, ಎಂಬುದೊಂದು ಪ್ರಭೇದವಾಗಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಗನೇರಿಯಾ' ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಂಗೆಯ ಮರದ ಹಸಿಯ ಬೇರಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಬೇರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿದ ಬೇರನ್ನೇ ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಎಳನೀರು, ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದು ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಆ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರ ಸಂದರ್ಭವು ಒದಗಿದಾಗ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸಿನಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಬಾವು ಅಥವಾ ಊತ, ಉರಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೀವು ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಂಗೆಯ ಹೂವು–ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದೂ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಬಹುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಗಂಜರೋಗ (ಇಂದ್ರಲುಪ್ತ ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರಿ, ಹೋಗಿ ಬೋಳಾಗಿರುವುದು) ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ :—ಅಥವಾ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ :—ಇದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಶೀತಕಷಾಯ (ಫಾಂಟ್) ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಹೂವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೇರಳೆಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮಧುಮೇಹ ಬಹುಮೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಜರೋಗಕ್ಕೆ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೂದಲುದುರಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿಗೆ, —ಹೂವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ೮–೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ನೀರನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಸಿನೋಡುತ್ತ ಉಸಿರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ :—ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಪಿತ್ತಕಾರಕ, ಉತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಶೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. (ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉರಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ) ವಾತರೋಗ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರಾಂಗದ ವಿಕಾರ, ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಜೇನು ಹುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳುಗಳ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿ, ವಿಷ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಹೇನು ಮತ್ತು ಕೂರೆಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಸಂಧಿ ವಾತ ಅಥವಾ ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈ ಕೈ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೧೫. ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆಗಿದ್ದರೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಹುಳಿ ಕಾರ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 'ಕಾಕಣ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಮಹಾ ಕುಷ್ಠ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಗುರುಗಂಜಿಯಂತಹ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊಲಸು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಪೀಡೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಸಂಗಡ ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಬಸವರಾಜೀಯ.)

೧೬. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೇಹರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಚಟ್ಟೆ ಗಳಿಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಮಭಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಳದಿಯ ಬಣ್ಣದ ಸುಂದರವಾದ ಅಭ್ಯಂಗ ತೈಲವು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಟ್ಟೆಗಳು, ನವೆ, ಆಗಂತುಕ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ನಾನಾ ವಿಧ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದಂತೆ, ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧ ಚರ್ಮದೋಷ ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಸಬು (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ನವೆ, ಗಾಯಗಳು ಮೊದಲಾ ದುವುಗಳಿಗೆ ೨॥ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ (ಯಶದ) ಸೀಸದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೧೭. ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚೂರ್ಣ:—ಹೊಂಗೆಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು. ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಸಮಭಾಗ, ಚಿತ್ರಮೂಲಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಹೆಮ್ಮರದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಬೆಣ್ಣೆಯ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ, ಒಂದಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕಗಳಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಭಾರತ ಭೈಷಜ್ಯ ರತ್ನಾವಳಿ)

೧೮. (ತಿಕ್ತಾದ್ಯ) ಕರಂಜಾದಿಘೃತ—ಸಕಲ ವಿಧ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ:— ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆ, ಕೋಷ್ಠ, ಅರಶಿನ, ಅತಿಮಧುರ, ಮೈಣ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ (ಕಲ್ಕ) ಚಟ್ಟಣಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ಕೇವಲ ತುಪ್ಪವು ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪದ ಲೇಪನದಿಂದ ಬಹು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯಗಳಾದ ಸಕಲ ವಿಧ ವ್ರಣಗಳು ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತವೆ. (ಸುಶ್ರುತ ಅಧ್ಯಾಯ ೧೬).

೧೯. ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿಗೆ:—ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ೨-೩ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ೨ ನೆಯ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ೨-೩ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧತಲೆ ನೋವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ:—ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಸಂಗಡ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುರ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಒಡೆಯದೆ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

೨೧. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ—ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೪-೫ ಹನಿಗಳಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ೧ ಗುಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಿಂಗನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೃಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಔಷಧಿ, ಇದರಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ಔದಾಸೀನ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಡಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೆ, ತಾವೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾರ್ಥ ಪರಾರ್ಥಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತುಂಬೆಗಿಡ ೪

ಈ ಗಿಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಕರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯತಕ್ಕಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಳುಬಿದ್ದಿರುವ ಗುಡಿಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಸಕಲ ಜನಗಳೂ ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಂತೂ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಿಡವು ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಂಗಾಲ, ಬಿಹಾರ, ಒರಿಸ್ಸಾ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡವು ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಹೂಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡೆ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗುಣಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬೆಯ ಹೂವುಗಳು ಶಿವಾರ್ಚನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಅನುಪಾನರೂಪದಿಂದ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಗಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅನೇಕರು ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ದಾದರೂ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಕೆಲವು ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಕಫವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವಂತಹುದು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಶಾಂತಿದಾಯಕ, ಮೃದುವಿರೇಚಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವಂತಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭೂತಬಾಧೆ, ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಪಾದರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸತಕ್ಕಂತಹುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ಉದರಶೂಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕ್ರಿಮಿ, ಕಫವಿಕಾರ, ಬಾವು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ರಜಸ್ಸಿನ ತಡೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ವಿಷಮ ಜ್ವರ, ಸರ್ಪವಿಷ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಣಪಡಿಸತಕ್ಕಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಪಾಂಡು ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಗೆ—ಒಂದು ತೊಲ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸು ಏಳು ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, (ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಪ್ರಮಾಣ) ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ. ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆರೋಗ) :—ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ ೧ ತೊಲ ಮೆಣಸು೨ ಕಾಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಮಧು ಮೇಹವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ತರ ಪ್ರಾಂತದ ಪಂಡಿತ. ಶಿವಚಂದಜಿ ರಾಜವೈದ್ಯ ಎಂಬುವರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬೆಯ ಬೇರು ಎಲೆ, ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಅಲ್ಯು ಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ತೊಲ ಜೇನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ :—ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ತೊಲ, ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರ್ಣ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ಇವೆರಡನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೫. ನೆಗಡಿಗೆ:—ಒಣಗಿದ ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು ತೊಲ ಎರಡು ತೊಲ ಅತಿ ಮಧುರದ ಚೂರ್ಣ, ಇವೆರಡನ್ನು ಒಂದುಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೬. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ :—ಒಂದು ತೊಲ ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳುಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಬೆಳಗಾರದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಚುಟಿಯಷ್ಟು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭. ಸಕಲ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ:—ತುಂಬೆಯ ೨೦ ತೊಲ ಎಲೆಗಳು, ಪರ್ಪಾಷ್ಟರ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆಗಳ ಚೂರ್ಣ ೧-೧ ತೊಲ, ಚಿರಾಯಶದ ಚೂರ್ಣ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು‌ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರಪಾರಾಗುತ್ತವೆ.

೮. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಟಿಕದ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತುಂಬೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಗಡುವಿನ ಜ್ವರಗಳ ಶಾಂತಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಉತ್ತಮಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತುಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು

0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಜ್ವರದ ವೇಗದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಬೆವರು ಬಂದು ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ವಾತಪ್ರಕೋಪವಾಗಿರುವಾಗ :—ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಗೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವೆರಡನ್ನೇ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೧೦. ಉದರ ಶೂಲೆಗೆ :—ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನರಸ ದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೧೧. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ :—ತುಂಬೆಯ ಎಳೆಯ ಚಿಗರುಗಳನ್ನು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಬೆಂಬೂದಿ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೆಂದಿರುವ ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂಗಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ತುಂಬೆಯ ಚಿಗರನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಸೇವಿಸುವುದು ಪಥ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸಲೂ ಬಹುದು.

೧೨. ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿಗೆ :—ತುಂಬೆಯ ಚಿಗರು ಒಂದು ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೨ ಅಥವಾ ೩ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕಾರು ತೊಟ್ಟು ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿಡಲೂ ಬಹುದು. ಇದು ಪೀನಸಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

೧೩. ಬಾವುಗಳು ಬಂದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ :—ತುಂಬೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಬೆಯನ್ನು ಬಾವು ಬಂದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತುಂಬೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪. ಸರ್ಪವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತುಂಬೆಯ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨-೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯ ಸಂಗಡ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದೇ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ, ಮೂಗಿಗೂ, ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಸರ್ಪದಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವನು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

೧೫. ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಮೈ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ :—ತುಂಬೆಯ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎರಡು ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡದ ಚೂರ್ಣದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (ಎರಡು ತೊಲ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.)

೧೬. ಶ್ವಾಸರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಫ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ :—ತುಂಬೆಯ ಸಮೂಲ ಗಿಡದ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ದತ್ತೂರಿ ಹೂವಿನ ಚೂರ್ಣ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಸೇದಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೊಗೆಯ ಬತ್ತಿಯ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸರೋಗಿಗೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿನ ಶಾಂತಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ :—ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಶರಬತ್ತಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ಉತ್ತಮ.

೧೮. ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ :—ಹೂವುಗಳ ರಸ ೫ ರಿಂದ ೧೫ ತೊಟ್ಟುಗಳ ವರೆಗೆ, ಎರಡರಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಬೆಳಗಾರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೯. ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ :—ತುಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೨ ಗುಂಜಿಗಳಿಂದ ೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕದವರೆಗೆ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನ ದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ, ೧೦–೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶೀತ, ವಿಷಮಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಬಹು ದಿನಗಳ ವಿಷಮಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಪ್ಲೀಹವು (ಗಡ್ಡೆ) ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವಾಗ :—ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ ತುಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಭಾನುವಾರದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ತರಬೇಕು. ಅದೇ ದಿನ ಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ತೊಲ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಮಾರು ೫–೬ ಗಂಟೆ ಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮೂರನೆಯ ದಿನವೇ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಗಡ್ಡೆಯು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾನುವಾರ ಇದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ೨ ಅಥವಾ ೩ ಭಾನುವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ಲೀಹ ವೃದ್ಧಿಯು ಗುಣ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗದಿಂದಲೇ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯಪಡಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೨೧. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗ :—ತುಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಭಾಗದ ನೀರನ್ನೂ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು; ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ೧೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕು ; ಅನಂತರ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ; ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಆ ಸತ್ವದ ಮೂರು ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಮಂದಾಗ್ನಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಸತ್ವವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಕೆಳಭಾಗದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುತ್ತಾ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಬೆಯಿಂದಲೇ ಮೇಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಕೆರೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು 'ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪೀಸತ್ವ' ವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨. ಸರ್ಪದಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆಯು ಬರುವುದು ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಈ ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪೀಸತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದ ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಊದಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸತ್ವವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಮೇಲೇರದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ವಿಷವು ಇಳಿದು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಸತ್ವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೩. ಅಫೀಮು ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. (ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷಗಳಿಗೆ ಜಂಗಮ ವಿಷವೆಂದು ಹೆಸರಿದೆ.)

೨೪. ವಿಷಮಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಎರಡಾಣೆಯ ತೂಕದಷ್ಟು ಸತ್ವವನ್ನು ೨೫ ಮೆಣಸುಗಳು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆಗಳು ೫ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ ಸಣ್ಣದು ೧ ಇ ಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನ ದೊಡನೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೨೫. ಕಾಮಾಲೆಗೆ:—ಒಂದು ತೊಲ ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ೨ ತೊಲ ಜೇನಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಈ ಸತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಮಂಡೂರಭಸ್ಮವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಈ ಭಸ್ಮವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.)

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ (ಧನಿಯಾ)

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜಗಳು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ರುಚಿಕರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾರು, ಹುಳಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಂಬಾರದಲ್ಲಂತೂ ಧನಿಯಾ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಾದರೂ ಚಟ್ನಿ, ವಡೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರದ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಖಂಡ ಭಾರತವಾಸಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಪರಿಚಯದ ವಿವರಣೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನೇಕರು ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಗುಣಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಇವೆರಡರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಟಕುವಂತಹ ಸುಲಭ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕುಸ್ತುಂಬರು' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ 'ಕೊತ್ತುಂಬರಿ'ಯಾಗಿದೆ. 'ಕುತ್ಸಿತಂ ರೋಗಸಮೂಹಂ ತುಂಬತಿ ಅರ್ದಯತೀತಿ'—ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ 'ಕುಸ್ತುಂಬರು' ಎಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮವು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. 'ಧಾನ್ಯಕ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಧನಿಯಾ' ಆಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಎಂತಲೇ ರೂಢಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು.

ಗುಣಧರ್ಮ :—ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಧುರ ರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಶೀತಗುಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿದಾಯಕವೂ ಮತ್ತು ದಾಹಶಾಮಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷ ಹರ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ರುಚಿಕರ, ತೃಷ್ಣಾ (ಬಾಯಾರಿಕೆ) ನಿಗ್ರಹಣ, ಯಕೃದುತ್ತೇಜಕ, ಕೃಮಿನಾಶಕ, ಮೂತ್ರರೇಚಕ, ಮೂತ್ರಶೋಧಕ (ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು), ಕಫನಾಶಕ, ಮೆದಳಿಗೆ ಬಲಕಾರಕ, ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುವುದು, ಜ್ವರನಾಶಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅರುಚಿ-ವಮನ-ಅಜೀರ್ಣ-ಅತಿಸಾರ-ಸಂಗ್ರಹಣಿ-ಉದರಶೂಲ-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ಕೆಮ್ಮಲು-ಶ್ವಾಸ-ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರ-ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂತಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬಾವು, ಗಂಡಮಾಲೆಯ ಬಾವು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬಾವು ಮತ್ತು ದಾಹ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಾಯೊಳಗೆ ಆಗುವ ಬಕ್ಕೆ (ಮುಖಪಾಕ) ಗಳು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು, ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಸಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಲೂಬಹುದು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನ :—ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ೮೭.೯% ನೀರು, ೧೧.೭% ಖನಿಜಪದಾರ್ಥ, ೩.೩% ಪ್ರೋಟೀನ್, ೦.೬% ಕೊಬ್ಬು, ೬.೫% ಭಾಗ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ೦.೧೪ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ೦.೬% ಫಾಸ್‌ಫರಸ್, ೧೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ % ಲೋಹ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ :—ಬಹು ಬೇಗ ಹಾರಿಹೋಗುವಂತಹ ಎಣ್ಣೆ ೧%, ಮತ್ತು 'ಕೋರಿ ಎಂಡ್ರಾಲ್' (Coriandrol) ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ತೈಲ ೧೩%, ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ವಸ್ತು ೧೩%, ಜಿಗಟಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ 'ಟೆನಿನ್, ಮೆಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ೫% ಇವಿಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಂತಲೂ—ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಗ—

೧. ತೃಷ್ಣಾ (ಬಾಯಾರಿಕೆ) ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಜ್ವರವು ಬಂದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉಷ್ಣತೆಯುಂಟಾ'ರುವಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗಿರುವಾಗಲಾದರೂ ಒಣಗಿದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೨ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಆದರಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದುವೇಳೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಹಿಮಕ್ಕೆ (ಹಸಿಯ ಕಷಾಯ) ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨. ಅರುಚಿಗೆ (ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ) :—ಕೊತ್ತುಂಬಿರಿ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜ ೨ ತೊಲ ಕಾಲುತೊಲ, ಮೆಣಸು ಕಾಲುತೊಲ, ಪುದೀನ ೨೫ ಎಲೆಗಳು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಕಾಲುತೊಲ ಮತ್ತು ಒಣಗಿರುವ ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹುಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಧನಿಯಾ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೆಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹವು (ಉರಿಯು) ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ :—ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೩೦ ತೊಲ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೋಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದುಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ೩–೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಷ್ಠದಾಹವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಪಿತ್ತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದಾಹ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ :—ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಡುಸೋಗೆ (ಅಡಸಲ–ಅಡ್ಡಸರ), ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು, ಒಣಗಿರುವ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೨೦ ತೊಲ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದು ಮರುದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಹವು ಶಾಂತ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ 'ಧಾನ್ಯ ಕಾದಿಹಿಮ' ದಿಂದ, ಪಿತ್ತದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ) ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ಆಮಪಾಚಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು. ತರುಣ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಆಮದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ೨ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಕ್ವವಾದ ಆಮವು ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಕಳವಳವು ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಧನಿಯಾ ೧ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧ ತೊಲ ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಜ್ವರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೀತಕಷಾಯ (ಹಿಮ)ವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಥವಾ

ಸರ್ವಜ್ವರನಾಶಕ 'ಧಾನ್ಯಪಟೋಲಕ್ವಾಥ'—ಧನಿಯಾ ೨ ತೊಲ, ಕಹಿ ಪಡವಲ ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಚತುರ್ಥಾಂಶ (ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ) ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗಿ ಕಫವು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಲ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪಚನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಪಿತ್ತ ರಸವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಆಮರಸವನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಪರಿಪಾಕಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಷಾಯವು ಸಕಲ ವಿಧ ಜ್ವರಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವಾರದೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ ನೆನೆಸಿ ಅನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಈ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧತೊಲ, ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಮುನಕ್ಕಾ) ಅರ್ಧತೊಲ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ವರವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆ ನೀರಿನಂತಹ ಗಂಜಿ, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರವು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಬಹು ಲಘುವಾದ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳು ಬಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಕಾಲುಭಾಗ, ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಭಾಗ ಇವೆರಡನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರಿನಂತಿರುವ ಆ ಗಂಜಿಗೆ (ಪೇಯಾ) ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೭. ಕಫಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿಬರುವ ಜ್ವರಕ್ಕೆ :—ಧನಿಯಾ ೩ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೨ ತೊಲ, ಚಿರಾಯತಾ ೧ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೩ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಒಂದುಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

೮. ವಾತಕಫ ಜ್ವರಕ್ಕೆ (ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ) :—ಧನಿಯಾ, ಶುಂಠಿ, ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೂಲವಿದ್ದರೆ, ಅತಿಸಾರವಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ:—ಧನಿಯಾ, ಶುಂಠಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಲಾವಂಚ, ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಮಶೂಲೆಯೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ವರಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ್ಯಕ್ಕೆ:—ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಪುದೀನಾ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಧನಿಯಾ ೫ ತೊಲ, ಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಭೋಜನಾನಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ—ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಬೀಜಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಸೇರು ಬೀಜವನ್ನು ೧೬ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಉಳಿದಿರುವ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೮೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಚಟ್ಣಿ (ಕಲ್ಕ)ಯನ್ನುಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದಮೇಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ 'ಧಾನ್ಯಕಘೃತ'ವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರ ಜನ್ಯವಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಧಾನ್ಯಕಚೂರ್ಣ:—ಧನಿಯಾ, ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಲಾಲ್‌ಶಿಗಡೆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನಮೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಆರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಷಮಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ರಸ ೨–೨ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳಿಗೆ :—ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ರುವಾಗ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯದಿಂದ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಗುರುತರ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಜನಗಳ ಆಮಾಶಯವು ನಿರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯು ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅಪಕ್ವವಾದ ಆಮವೂ ಮಲ ದೊಡನೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೩ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಆಮವು ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಲದ ಬಣ್ಣವು ಬಿಳುಪಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಎರಡು ತೊಲದಷ್ಟು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿನಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆಮವೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರ ಗೊಂಡು ಆಹಾರಪಚನವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತುರಪಡದೆ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೩. ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ ಮೂತ್ರದ ನಿವಾರಣೆಗೆ :—ಒಂದು ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟೆಯು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಭರ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೪. ಧನಿಯಾ ೪೦ ತೊಲ, ಸಣ್ಣನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೪೦ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧೬ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ಕಷಾಯವು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಒಂದು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು (ಆಕಳ ತುಪ್ಪವಾದರೆ ಉತ್ತಮ). ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ (ಕಲ್ಕ) ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು (ಈ ಕಲ್ಕ ಆರು ತೊಲದಷ್ಟಿರಬೇಕು). ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಕಷಾಯವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ 'ಧಾನ್ಯ ಗೋಕ್ಷುರ ಘೃತ' ವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಘಾತ, ಕಷ್ಟ ಮೂತ್ರ, ಪ್ರಮೇಹಗಳು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ವೀರ್ಯದೋಷವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ವಿಧ ಮೂತ್ರ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಈ ಘೃತ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗದವರು ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

೧೫. ಸ್ತ್ರೀಯರರೋಗ ಮತ್ತು ವಮನಕ್ಕೆ:—ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ರಕ್ತವು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕುಟ್ಟಿರುವ ಧನಿಯಾ ಒಂದು ತೊಲ ದಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ (ಕಲಾಯ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆ ಯಾಗಬೇಕು) ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಸಿಡಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ೩-೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತಿಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ—ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲುತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಾಂತಿಯೇ ಮೊದಲಾದ (Moruing Sickness) ವಿಕಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೬. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತೀವ್ರವಾದ ವಾಂತಿಗೆ :—ಧನಿಯಾ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ೨–೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ವಾಂತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ವೇದನೆಯು ಸಂಭವಿಸುವು ದುಂಟು. ಆಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆನು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಶೂಲೆಯು ನಿಂತುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭವೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಭವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರ ಬೇರನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸವವು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಗಲಿ ವಾಂತಿಯು ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜಗಳ ಶೀತ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಟುಕಿನಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ಬಾಲಕರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ :—ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಲು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ, ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇವುಗಳು ಬಂದಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೇವಲ ಉದರದಲ್ಲಿ ಶೂಲೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾಲ್ಕಾಣೆ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ—ಧನಿಯಾ, ಬಜೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಗಜಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ ಒಣ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಗಡುವಿನ ಜ್ವರವು ಬಹು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಅತಿಮಧುರಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಬಿಡದಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು, ಜ್ವರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಕ್ಕೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕು ತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ನಾಲಗೆಗೆ ಸವರುತ್ತಿರ ಬಹುದು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣೂ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತಿದಿ.

೧೮. ನೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ:—ಕಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ನೋವು, ಉರಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯ ಒಂದೊಂದು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಹೊಲಸು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒತ್ತುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ತೊಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು—ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ರಸವತ್ತನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಊತವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೯. ಸಿಡುಬು ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಎದ್ದು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಡುಬು ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ:—ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಇವುಗಳ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ೪—೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು, ಕೀವು ಬರುತ್ತಿರುವುದು, ಮತ್ತು ನೋವು, ಉರಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕುಟುಕೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ:—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೧. ಧಾನ್ಯಫಲಾವಲೇಹ:—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೀಜ ೨೪ ತೊಲ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲದಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಿಯ ರೇಕುಗಳನ್ನು (ಬೆಳ್ಳಿಯವರ್ತ್) ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ೨—೩ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ೪೦ ತೊಲ ಗುಲ್ಕನ್ನನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೂಡಿಸಿ ಆ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ೧ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಬಾಯಿಯ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧ ರಿಂದ ೩ ತೊಲಗಳ ವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ನೇತ್ರರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಶಾಂತಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕುಟರೆ, ಕ್ಷೀರ ದೋಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ನಾನಾ ವಿಧ ಉಪದ್ರುವಗಳು (Aphthalmia in children) ನಿವಾರಣೆಯಾಗು ತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಈ ಲೇಹ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಮ ವಿಷವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಕ್ರಮಗೊಂಡು ಉದರ ಶುದ್ಧಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿಯು ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿಗಳ ಧೂಮಪಾನ (ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು) ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮೊದಲಾದುವು ಗಳ ಸೇವನೆ, ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರ ಮಸಾಲೆಗಳ ಸೇವನೆ (ಮೆದಳಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨೨. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ (ಗಂಜರೋಗ) ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

೩. ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ (ಭ್ರಮಣ), ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು ಇವು ಗಳಿಗೆ:—ಧನಿಯಾ, ಗಸಗಸೆ, ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಲೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭ್ರಮಣ (ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು) ಅನಿದ್ರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೪. ನಿದ್ರಾನಾಶಕ್ಕೆ :—ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರಿಗೆ ೨ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಪಾಕದಂತೆ (ಒಂದೆಳೆ ಬಂದರೆ ಸಾಕು). ಪಾಕಮಾಡಿಕೊಂಡು (ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು) ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನ ೨ ರಿಂದ ೪ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆಯನ್ನನುಭವಿಸಬಹುದು.

೨೫. ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :—ರಕ್ತವು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರು ತೊಲ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಮೇಕೆಯ (ಆಡಿನ) ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಆ ಮೊಳಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಯು ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೬. ರಕ್ತ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ :—ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಧನಿಯಾ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವಿರುವ ದಪ್ಪದು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು), ಅತಿಮಧುರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶಾಂತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಶೀತ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ತತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಒಂದುವೇಳೆ ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗಂಡಮಾಲೆಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಗಡ, ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಜವೆಗೋಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ,ಪನ್ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲೆಸಿ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಲೇಪವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಉತ್ತರದೇಶದ (ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಹಕೀಮರುಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

೨೮. (ಹೃದ್ರೋಗ) ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದು ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲ ವಾಗಿದ್ದರೆ:—ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ದಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨೯. ವೀರ್ಯದೋಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:— ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದುವಾರದೊಳಗೆ ವೀರ್ಯ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಷ್ಣಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡಬಾರದು. ಧನಿಯಾ ೧ ತೊಲ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು, ಬೂರಸದ ಬಂಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೩-೪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೧ ತೊಲ ೮-೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಒಂದೇಸಲ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲ.

೩೦. ಪಿತ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಪತನ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಧನಿಯಾ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇಸಬುಗೋಲು ಮುಕ್ಕಾಲುತೊಲ, ತುಳಸಿಯ ಬೀಜ ಒಂದು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯುನಾನೀ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳಿದ್ದರು.

೩೧. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತಕ್ಕೆ :—ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸವು ಹುಳಿಯಾಗಿ ದೂಷಿತವಾದಾಗ ಹುಳಿತೇಗು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ತೋರುವುದು, ಉಬ್ಬಳಿಕೆಯು ಬರುತ್ತಿರುವುದು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಳವಳವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು, ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ೫-೬ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅಮ್ಲಪಿತ್ತವು ಶಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳದಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸುವಂತಹ ತಾಳ್ಮೆಯು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩೨. ಬಾವು (ಶೋಥ) ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ಸ್ರುಸವಿಸುತ್ತಿರುವುದು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಇವುಗಳಿಗೆ:—ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಾವು ಆಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉರಿಯು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪನ್ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾವು ಮತ್ತು ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೩. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ :—ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಜ್ವರದ ವೇಗದಿಂದ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧೦ ತೊಲದಷ್ಟು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಆರಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಅರಗುವಂತಹ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ೫–೬ ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೩೪. ಧಾನ್ಯಕಾದಿಹಿಮ :—ಧನಿಯಾ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು (ಒಣಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ), ಆಡುಸೋಗೆ (ಅಡಸಲ), ಬೀಜವಿರುವ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತೊಲದಷ್ಟು ಈ ಹಿಮವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ 'ಊರ್ಧ್ವಗತ ರಕ್ತಪಿತ್ತ' ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩೫. ಧಾನ್ಯಪಂಚಕ, ಧಾನ್ಯ ಚತುಷ್ಕ :—ಧನಿಯಾ, ಶುಂಠಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು), ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ, ಎರಡು ತೊಲದಷ್ಟು ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ೩೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಆ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಮದಿಂದ ಕೂಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ನುಲಿದು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಬರುವ ತೇಗುಗಳು, ವಾಂತಿ, ಕರುಳಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡು ಗುಡು ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಪಚನವು ದೂರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪಾಚಕಕ್ರಿಯೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಕಷಾಯವು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ 'ಧಾನ್ಯಚತುಷ್ಕ' ವಾಗುತ್ತದೆ.

೩೬. ಅಜೀರ್ಣ ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ:—ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮರದ ವನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೇರಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಗೆಯ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿ (ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಅರಶಿನ) ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಮೆಣಸು, ಓಮ (ಅಜವಾನ), ಹಿಪ್ಪಲಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ಲವಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಿರಟನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಚಟ್ಣಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗದಿರುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ನಾನಾ ವಿಧ ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತೂಕದ ಒಂದು ಸೇರು ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಮೆಣಸು,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಹಿಂಗು ಕಾಲು ತೊಲ ,ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

೩೭. ಧಾನಕಘೃತ:—ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಅಳತೆ ಮೂರುವರೆ ಸೇರಿನಷ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕುಟ್ಟಿ ೧೩ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ·ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ೪ನೇ ೧ ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು: ಮೊದಲೆ ೩೨ ತೊಲ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚಟ್ಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ಕೇವಲ ತುಪ್ಪವು ಉಳಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಊಟದ ಜತೆಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಫ, ಆಮಶಂಕೆ, ಆಸನದಶೂಲೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು) ಯೋನಿಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಕಾಲು ತೊಲ ದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೩೮. ಅತರೀಫಲ್ :—ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಅಳಲೆಯಕಾಯಿ (ಕಾಬೂಲ್‌ದೇಶವಾದ ಬರುವ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕರಿಯಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳಾದರೆ ಉತ್ತಮ, ಇವು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಅಳಲೆಯ ಕಾಯಿಗಳಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಇವು ದಪ್ಪನಾಗಿ ತೂಕವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರ ಬೇಕು) ೫ ತೊಲ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ತಾರೇಕಾಯಿ ೫ ತೊಲ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಾದಾಮಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಚೂರ್ಣಗಳ ಮೂರರಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿದ ನಂತರ ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣ:—ಅರ್ಧತೊಲ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ವಾತವಿಕಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ದೂಷಿತ ವಾದ ಕಲ್ಮಶವು ದೂರವಾಗಿ ಈ ಕಲ್ಮಶದಿಂದ ·ಬಂದಿರುವ ತಲೆ, ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇವುಗಳ ವೇದನೆ ಅಥವಾ ಶೂಲಕ್ಕೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಕಲ ವಿಧ ಉಪದ್ರುವಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಮೆದಳಿಗೂ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೋಷ್ಠಬದ್ಧತೆಯನ್ನು (ಮಲಬದ್ಧತೆ) ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೂ ಇದು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು.

೩೯. ಧಾನ್ಯಕ ತೈಲ :—ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಸೇರು, ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನು ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದಿರುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಬಿಸಲಿನ ತಾಪದಿಂದುಂಟಾಗುವ (ಲೂ) ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸೆಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

೪೦. ನಂ. ೧. ಧಾನ್ಯಕಾಸವ :—ಹಸಿಯ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧೦ ತೊಲ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ (ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಬ್ರಾಂದಿ) ೨ ತೊಲ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರಪಸಸಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಉರಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿರಂಗರೋಗಕ್ಕೆ (ಗರಮಿ) ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಸುಲಭ ಔಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪೧. ನಂ. ೨. ಧಾನ್ಯಕಾಸವ :—ಧನಿಯಾ ತೂಕದ ೨ ಸೇರು, ಅಗಸೆಯ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದ ಬಂಕೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪೆಮರದ ಹೂವುಗಳು ಒಂದೊಂದು ಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ೩—೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಮಣ್ಣಿನ ಗುಡಾಣದಲ್ಲಿ ೧೩ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಸೇರು (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು) ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಲೋಧ್ರದ ಹೂವು ಅರವತ್ತೈದು ತೊಲ, ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹತ್ತು ಸೇರು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸೇರಿಸಿ, ಗುಡಾಣದ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಿದು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಮಾಣ:—ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ೨ ತೊಲಗಳಿಂದ ೪ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಣಿ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜಗಳು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಜನಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯ ಪಾಠಕರು ಉದಾಸೀನಮಾಡದೆ, ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣಾಖ್ಯೋಽಯಮಾಯುರ್ವೇದಪ್ರಭಾಮಯಃ ।
ದಿವ್ಯಾಲ್ಲೋಕಸುಖಾವಾಪ್ತ್ಯೈದೀರ್ಘಾಯುಃಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಬೋಧಕಃ॥
ಶಿವೇರಿತಧಿಯಾ ಸೋಽಯಂ ಸ್ವಾರಬ್ಧಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬೋಧಃ ।
ಗ್ರಂಥಃ ಶಿವಕುಮಾರೇಣ ಸ್ವಾಮಿನಾ ಪರಿಪೂರಿತಃ ॥

ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ
ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ ।
ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು
ಮಾ ಕಶ್ಚಿದ್ದುಃಖ ಭಾಗ್ಭವೇತ್ ॥
ಶಿವಮ್ ಭೂಯಾತ್

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

VITAMIN (ಜೀವಸತ್ವ–ಅನ್ನಾಂಗ)

ಎ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಬಿ. ನರಗಳ ದೃಢತೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲುಗಳ ಬಾವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ರಕ್ತಶುದ್ಧತೆಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಮುಖವು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೇವು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಹಸರು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ನೊರೆಹಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಲವಣಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗುವವು. ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ. ಅನ್ನಾಂಗವು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

ಇ. ಇದು ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭಾವವು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಳಕೆಯ ಗೋಧಿ, ಓಟ್ಸ್, ದಂಟು, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೇಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪೆ, ಹತ್ತಿ, ನೆಲಗಡಲೆಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗ (ವಿಟಾಮಿನ್) ಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೧೦೦ ಭಾಗಗಳು					ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಂಗ
	ಸಸಾರಜನಕ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಮೇದಸ್ಸು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ನೀರು	
ಅಕ್ಕಿ	೭.೮	೭೯.೦	೦.೪	೦.೪	೧೨.೪	ಎ೧ ಸಿ೨
ಅಂಜೂರ	೧.೪	೧೬.೦	....	೦.೬	೮೧.೦	
ಅವರೆ	೧೭.೧	೫.೪	೨.೩	೮.೬	೧೪.೬	
ಅನಾನಸ್	೦.೪	೯.೭	೦.೩	....	೮೯.೩	
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	೨.೨	೨೨.೦	೦.೨	೧.೦	೭೪.೬	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಈರುಳ್ಳಿ	೧.೬	೮.೩	೦.೩	೦.೬	೮೯.೨	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಉದ್ದು	೨೨.೨	೫೪.೧	೨.೭	೧೦.೨	೧೦.೮	
ಏಲಚಿಹಣ್ಣು	೧.೦	೧೪.೨	೧.೦	....	೭೮.೪	
ಕಡಲೆ	೨೧.೭	೫೯.೦	೪.೨	.೬	೧.೫	
ಕಬ್ಬು	೧೦.೪	೭೧.೫	೩.೩	೩.೫	೧೧.೩	
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು	೦.೨	೨.೭	೦.೧	೦.೨	೯೬.೮	
ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು	....	೪೫.೦	....	....	೫೫.೦	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೩ ಡಿ೧
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	೦.೯	೩೯.೬	೧.೦	೦.೭	೯೩.೪	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ (ಗಜ್ಜರಿ)	೦.೭	೧೦.೧	೦.೫	....	೮೬.೫	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಬೇಳೆ	೨೧.೭೦	೫೫.೦೩	೩.೦	....	....	

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು		೧೦೦ ಭಾಗಗಳು					ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಂಗ
		ಸಸಾರಜನಕ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಮೇದಸ್ಸು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ನೀರು	
ಕೊಬರಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	....	೬.೦	೩೧.೮	೫೭.೪	....	೩.೫	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧
ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ	....	೧.೮	೫.೮	೦.೫	೦.೭	೯೧.೦	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೨
ಕೋಸು ಹೂವು	....	೨.೨	೫.೯	೦.೪	೦.೮	೯೦.೭	
ಖರ್ಜೂರ	....	೬.೬	೬೫.೩	೦.೨	೧.೬	೨೦.೮	ಎ೧ ಬಿ೧
ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣು	....	೦.೯	೩.೯	೦.೪	೦.೫	೯೪.೩	ಎ೨ ಬಿ೧ ಸಿ೩
ಗೋಧಿ	....	೧೧.೫	೭೩.೬	೧.೨	೧.೨	೧೨.೫	ಎ೧ ಬಿ೨ ಇ೧
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ್ದು)	....	೧೦.೭	೭೫.೪	೧.೧	೦.೫	....	
ಜೇನುತುಪ್ಪ	....	....	೬೯.೦	....	....	೧೧.೫	ಬಿ೧ ಬಿ೪
ಜೋಳ	....	೯.೩	೭೨.೩	೨.೦	೩.೯	೧೨.೬	
ಜೋಳ (ಮುಸುಕಿನ)	....	೯.೫	೭೦.೭	೩.೬	೩.೭	೧೨.೫	ಎ೧ ಸಿ೧ ಇ೧
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	....	೫.೫	೮.೧	೩೬.೦	೧.೦	೪೬.೬	
ತೊಗರಿ	....	೨೧.೭೦	೫೪.೦೬	೨.೫೦	....	....	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧
ದಾಳಿಂಬೆ	....	೧.೪	೧೬.೮	೧.೩	....	೭೬.೮	
ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು	....	೧.೩	೧೭.೭	೧.೭	೦.೫	೭೮.೮	
ನವಣೆ	....	೮.೭೨	೭೩.೮೦	೪.೭೭	೯.೫	೧೧.೧	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ನೆಲಗಡಲೆ	....	೨೪.೫	೧೧.೭	೫೨.೦	೬.೩	೭.೫	
ಬದನೇಕಾಯಿ	....	೦.೮೯	೩.೪೯	೦.೯೪	೦.೭೧	೯೩.೯೮	ಎ೧ ಬಿ೧
ಬಟಾಣಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	....	೨೮.೨	೫೫.೦	೧.೫	೩.೫	೧೧.೮	ಬಿ೨ ಸಿ೧

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಬಟಾಣಿ (ಹಸಿ)	....	೩.೪	೧೩.೭	೦.೪	೦.೭	೮೧.೮	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧ ಇ೧
ಬಾದಾಮಿ	....	೨೩.೫	೭.೮	೫೩.೦	೩.೦	೬.೨	
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	....	೧.೨	೨೨.೯	೦.೮	೧.೦	೭೪.೧	ಎ೧ ಬಿ೧
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	....	೧.೯೬	೫.೭೨	೧.೪	೧೫.೨	೯೦.೪	ಎ೧ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಇ೧
ಮರಸೇವು	....	೪.೪	೧೧.೫	೦.೬	....	೫೩.೯	
ಮೂಲಂಗಿ	....	೧.೬	೮.೪	೩.೫	೧.೦	೮೬.೫	
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು	....	೭.೮	೭೬.೪	೧.೪	೦.೫	....	ಎ೧ ಬಿ೧ ಸಿ೧
ರಾಗಿ	....	೭.೩	೭೩.೨	೧.೫	೪.೮	೧೩.೨	
ಸಾಮೆ	....	೯.೧	೬೯.೦	೩.೬	೮.೧	೧೦.೨	
ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಒಣಗಿದ್ದು)	....	೨.೫	೭೪.೭	೪.೭	೪.೧	೧೪.೦	
ಸೇಬಿನಹಣ್ಣು	....	೦.೫	೧೬.೬	೦.೫	೦.೪	೮೨.೦	
ಸೌತೇಕಾಯಿ	....	೦.೮	೩.೧	೦.೨	೦.೫	೯೫.೪	ಬಿ೧ ಸಿ೧
ಹಾಲು	....	೪.೧	೫.೨	೩.೯	೦.೮	೮೯.೧	ಎ೨ ಬಿ೨ ಸಿ೧ ಡಿ೧ ಇ೧
ಹಾಲು (ಕೆನೆ)	....	೨.೭	೨.೮	೨೬.೭	೧.೮	೬೬.೦	
ಹುರುಳಿ	....	೨೨.೫	೫೬.೦	೧.೯	೧೮.೬	೧೧.೦	
ಹೆಸರು	....	೨೩.೮	೫೫.೬	೦.೬	೭.೮	೧೧.೨	

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಭಿಷಕ್ಚೂಡಾಮಣಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್
ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಎಲ್.ಎಂ.ಪಿ.
ರಿಟೈರ್ಡ್ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್, ಗೌ|| ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮೆಸಿ.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಪಂ|| ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿರುವ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ" ವೆಂಬ ಈ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅದರ ಗತ ವರ್ತಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು, ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒದಗಿದ ಏರಿಳಿತಗಳು, ನಾನಾಗ್ರಂಥಕರ್ತರು, ಅವರುಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರುಗಳ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದ್ಯನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ವಗಳಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತಾಗಿರುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥಸ್ಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ—ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಸರಣಿಯು ವೃದ್ಧಾಚಾರಕ್ಕೂ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥ ಪರಿಪಾಠಕ್ಕೂ ಲೋಪಬಾರದಂತೆ ಸುಸಂಗತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರಗಳೊಡನೆ ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ನೂತನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನುಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗ್ರಹಸ್ಥನಿಗೂ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಸುಲಭಶೈಲಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯ ಕಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಮುಂದಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿಗಳೆಲ್ಲರ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಅರ್ಹರೇ ಸರಿ.

ಇಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರಸೇವೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಸೇವೆಯ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಸಹೋದರರಿಂದಲೂ, ಪ್ರಜಾಕೋಟಿಯಿಂದಲೂ, ರಾಜಾನುಗ್ರಹ ಮೂಲಕವೂ, ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪುರಸ್ಕಾರವು ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರಕಲೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಹಾರೈಕೆ.

ಮೈಸೂರು, ೨೫–೭–೪೩. ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ.

A. N. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು, ಎಂ.ಎ., ಎಲ್.ಟಿ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ. (ಲಂಡನ್)
ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ಮಹಾರಾಜರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜ್, ಮೈಸೂರು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ, ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರು...........ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಕರ್ತ ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ, ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿಯೂ ಬರೆಯಲು ತಕ್ಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.......................ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣದ ವ್ಯಯವಿಲದೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಅನುಪಾನಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿರು

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಖಂಡಿತವಾ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರು ವವರಿಗೆ ಇವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ನಾರು ಬೇರುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಾಮೋದ್ಧಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ....

25-7-1943 A. N. Narasimhia.

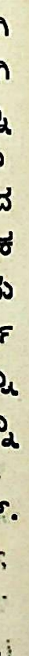
ಭಿಷಗ್ರತ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತರು

ಸದ್ವೈದ್ಯಶಾಲಾ, ನಂಜನಗೂಡು

........ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದರ್ಪಣವು ಆತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕ್ಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಬಹು ಚನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವರು. ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳುಹಿಸಿರುವರು. ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಪೇಕ್ಷೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕ್ಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸಬಹುದೆಂಧು ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪಾಂಡಿತ್ಯಾನುಭವಗಳುಳ್ಳ ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಲೋಕಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಮೇಶ್ವರನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಬಿ. ವಿ. ಪಂಡಿತ್.

SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 7870
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

ವತ್ಸರಾಜ	ಕಾದಂಬರಿ	ಲೇ : ಎನ್. ಕೆ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ	೨–೫೦
ಮೂರು ದಾರಿ	„	ಲೇ : ಅನಸೂಯ ರಾಮರೆಡ್ಡಿ	೨–೫೦
ಪತಿತಪಾವನೆ	„	ಲೇ : ಡಿ. ಪದ್ಮನಾಭಶರ್ಮ	೫–೦೦
ಕೊಳಲಿನ ಕರೆ	„	ಲೇ : ಭಾರತೀಸುತ	೧–೫೦
ಕುಸುಮಾ	„	ಲೇ : 'ಶರತ್'	೧–೫೦
ಆಹ! ಈ ಬದುಕು!!	„	ಲೇ : 'ಪ್ರಕಾಶ್'	೩–೫೦
ಮಾಗಿದ ಮನಸ್ಸು	„	ಲೇ : ಬಿ. ಶಿವಾನಂದರಾವ್	೨–೫೦

ಸಾಹಿತ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಕರ್ಣಾಟಕ ಶಬ್ದಾನುಶಾಸನಂ	ಲೇ : ಡಿ. ಪದ್ಮನಾಭಶರ್ಮ	೧೫–೦೦
ಧನಂಜಯ ಶಬ್ದಕೋಶ	„	೨–೫೦

ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಟಕಗಳು

ಸಾಹುಕಾರ	ಲೇ : ಪಾ. ಗುಂಡೂರಾಯ	೨–೦೦
ರಾಜಾ ಸತ್ಯವ್ರತ	„	೨–೦೦
ಸ್ವಪ್ನಮಂಟಪ	ಲೇ : ವಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್	೨–೦೦
...ವ ಮೊಂಡು ಅಳಿಯ	ಲೇ : ಕೆ. ಸಿ. ಚೌಡಪ್ಪಸೆಟ್ಟಿ	೦–೭೫
...ಂಬಿ	„	೦–೭೫
	„	೦–೭೫
	„	೦–೭೫
	„	೦–೭೫

ಈ ಗ್ರಂ...
ನಿದರ್ಶನ.
ಗ್ರಂಥವು ಹೊ...
ಸರ್ಕಾರದವರು ೧...
ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ...
ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ...
ಗಳೆನ್ನದೆ ಮಹಾ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಗ್ರ... ...ದರ್ಪಣ' (ಕನ್ನಡ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ)
ವನ್ನು ಆರೋಗಣೆಗೈದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ... ಕಥೆಗಳು

ರಾಜಕಮಲ...

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri